موسوعة الحياة الرهبنة السليمة
الإصدار السادس ٢٠٢٤م
الباب الثاني: الرهبنة وفضائلها
إعداد الراهب: أبانوب المحرقي

الرهبنة: "نسك ـ صوم ـ زهد ـ تعب للجسد"

{١} مار إسحق السرياني	{٢} القديس دوروثاؤس	{٣} الأنبا إشعياء الإسقيطي
{٤} مار فليكسينوس	{٥} الأنبا برصنوفيوس	{٦} القديس يوحنا السلمي
{٧} كتاب فردوس الآباء	{٨} أنبا مكاريوس	{٩} أنبا شيشوى الصعيدي
{١٠} أنبا بيمن المتوحد	{١١} كتاب حياة الصلاة	{١٢} قديسون أخرون
{١٣} مار أوغريس	{١٤} مار إفرام السرياني	{١٥} القديس باسيليوس الكبير
{١٦} كتاب طريق النساك	{١٧} القديسة الأم سنكليتيكي	{١٨} الخماسين المقدسة عند الآباء
{١٩} قداسة البابا شنودة	{٢٠} كاليستوس وأغناطيوس	{٢١} القديس ديادوخوس الناسك
{٢٢} ثيئودورس الناسك	{٢٣} ق: مكسيموس المعترف	{٢٤} كتاب بستان الرهبان
{٢٥} فيلوكالية الآباء الزاهدين		

{١}
مار إسحق السرياني

📖 كما أن المواد الدهنية تزيد اشتعال النار، هكذا طراوة {أي دسومة الأطعمة تنمى ألم الشهوة، معرفة الله ما تسكن في جسد محب الراحة، فالإنسان الذي يحب جسده لا يؤهل لمواهب الله، وكما يشفق الأب على ابنه، هكذا يشفق المسيح على الجسد العمال، وهو في كل وقت قريب من فمه {يسمعه}، ومن نصيب الشيطان ومرذوله عند الله هي الفضيلة التي تكمل بالراحة.

📖 إذا أردتَ أن تدنو من الله بقلبك فأَظهِر له أولاً شوقك بالأمور {الأعمال} الجسدانية، فمنها بداية السيرة لأنها عظيمة، والقلب يقترب جداً من الله بعوز الحاجات {الجسدية} والاكتفاء بنوع واحد من الغذاء والاجتهاد في الأعمال، فالرب قد وضع من هذا أساساً للكمال.

📖 عفة ومحادثة مع امرأة كلبوة مع خروف في بيت واحد.

📖 أن تعب الصوم هو مبدأ كل جهاد ضد الخطية والشهوة، وخاصة في الجهاد مقابل الخطية التي بداخلنا، وعلامة بغض الخطية وشهواتها، من هنا تتبين للذين يتهيؤون قبالة هذا القتال غير المنظور، كونهم يبدأون بالصوم، والذي يساعد أيضاً على هذا الأمر مع الصوم هو سهر الليل.

📖 إن الذي يحب مواظبة الصوم كل أيام حياته يكون صديقاً للعفة، وكما أن راحة البطن مبدأ لكل الشرور، وخيرات هذا العالم والاستلقاء في النوم ينهض شهوة الزنا، كذلك فإن الصوم والسهر في خدمة الله تعالى وصَلب الجسد طوال الليل مقابل عذوبة النوم، هو مبدأ طريق الله المقدسة وأساس كل فضيلة.

📖 فالصوم هو حافظ الفضائل، ومبدأ الجهاد، وإكليل النساك، وجمال البتولية والقداسة، وبهاء العفة، وابتداء طريق المسيحية، وأم الصلاة، وينبوع التضرع، ومعلم السكون، ومتقدم ومتفوق على كل المناقب الجميلة، وكما أن العيون الصحيحة يتبعها الاشتياق إلى النور، هكذا الصوم بإفراز تتبعه شهوة الصلاة.

📖 فإذا ما ابتدأ الإنسان أن يصوم فمن ههنا يشتاق في فكره إلى مباشرة محادثة الله عزَّ وجل، والجسد الصائم ما يتم له أن ينام على فراشه كل الليل، فالصوم بطبيعته يدفع النفس إلى اليقظة أمام الله، ليس فقط أثناء النهار بل وفى الليل أيضاً، لأن جسم الصائم لا يتعب

كثيراً في الجهاد مقابل النوم، وإن كانت حواسه قد تضعف، إلا أن عقله يظل متيقظاً أمام الله في الصلاة، فمن الأفضل للإنسان أن يتوقف عن خدمته بسبب الضعف الناتج من الصوم، وليس بسبب الكسل الناتج عن امتلاء البطن.

📖 بمقدار ما يتوفر المرء على الأصوام ويختم فمه بخاتمها، هكذا يتصل هذيذه بخشوع، ويحرك قلبه للصلاة، ويظهر الانقباض والعبوسة {أي ملامح الجدِّية} على وجهه، وتبتعد عنه الأفكار السمجة، ويختفي الجزل والطرب من بين عينيه، ويصير عدوّاً للشهوات والمحادثات الباطلة، فلم يَرَ أحدٌ قط صائماً بإفراز قد استعبدته شهوة سمجة، لأن الصوم بتمييز هو أساس عظيم لكل فضيلة ومنزل، حاوٍ لكل خير، ومن تهاون به فقد أزال عنه كل خير وزعزع كل فضيلة، فالصوم هو الوصية الموضوعة لطبيعتنا منذ البدء للحفظ والصيانة، ومن هنا سقط مبدأ جبلتنا، ولذلك فمن حيث توجه الهلاك الأول {على آدم بمخالفة الوصية}، من هذا الموضع بعينه أقبل المجاهدون إلى خوف الله عندما شرعوا في حفظ نواميسه.

📖 والمخلِّص جلَّ اسمه، عندما ظهر للعالم في الأردن، من ههنا ابتدأ، والدليل على ذلك أن الروح بعد العماد أخرجه إلى البرية، فصام أربعين يوماً وأربعين ليلة، وكل الذين خرجوا مقتفين أثره، وضعوا بداية جهادهم على هذا الأساس، لأنه سلاح مصنوع لنا من قِبل الله، فكيف لا يلام من استهان به؟ فإن كان واضع الناموس نفسه قد صام، فمَن مِن المؤثرين حفظ الناموس لا يحتاج إلى أن يصوم؟

📖 فإنه إلى ذلك الوقت لم يكن جنس الناس قد عرف الغلبة، ولا المحال {أي الشيطان} جرَّب انغلابه من طبيعتنا البتة، لكنه بهذا السلاح ضعف منذ البداية، وربنا كان هو البادئ بالظفر، وجاد أولاً بتاج النصرة على رأس طبيعتنا، فإذا نظر المحال المعاند والعدو المارد

هذا السلاح على إنسان، فهو للحين يخاف ويتذكر سريعاً انخذاله وانهزامه في البرية من جهة المخلص تعالى، وتنكسر قوته بنظر السلاح الذي أعطانا إياه رئيس جيشنا،

📖 يا ليت شعري أي سلاح يكون أقوى منه، ويمنح القلب شجاعة في المصارعة ضد أرواح الشر، أعني الجوع من أجل المسيح سبحانه وتعالى؟ لأن بمقدار ما يتعب الجسد ويشقى حين يحدق جيش الشياطين بالإنسان، هكذا يعتصم قلبه بالثقة، والذي قد توشح بسلاح الصوم يضطرم بغيرة إلهية في كل الأوقات، فإيليا الغيور عندما غار من أجل ناموس الله قصد الصوم قصداً لأنه يذكِّر مقتنيه بوصايا الروح.

📖 والمخلِّص جلَّ اسمه، عندما ظهر للعالم في الأردن، من ههنا ابتدأ، والدليل على ذلك أن الروح بعد العماد أخرجه إلى البرية، فصام أربعين يوماً وأربعين ليلة، وكل الذين خرجوا مقتفين أثره، وضعوا بداية جهادهم على هذا الأساس، لأنه سلاح مصنوع لنا من قِبل الله، فكيف لا يلام من استهان به؟

📖 فإن كان واضع الناموس نفسه قد صام، فمَن مِن المؤثرين حفظ الناموس لا يحتاج إلى أن يصوم؟ فإنه إلى ذلك الوقت لم يكن جنس الناس قد عرف الغلبة، ولا المحال {أي الشيطان} جرَّب انغلابه من طبيعتنا البتة، لكنه بهذا السلاح ضعف منذ البداية، وربنا كان هو البادئ بالظفر، وجاد أولاً بتاج النصرة على رأس طبيعتنا، فإذا نظر المحال المعاند والعدو المارد هذا السلاح على إنسان، فهو للحين يخاف ويتذكر سريعاً انخذاله وانهزامه في البرية من جهة المخلص تعالى.

📖 وتنكسر قوته بنظر السلاح الذي أعطانا إياه رئيس جيشنا، يا ليت شعري أي سلاح يكون أقوى منه، ويمنح القلب شجاعة في

المصارعة ضد أرواح الشر، أعني الجوع من أجل المسيح سبحانه وتعالى؟ لأن بمقدار ما يتعب الجسد ويشقى حين يحدق جيش الشياطين بالإنسان، هكذا يعتصم قلبه بالثقة، والذي قد توشح بسلاح الصوم يضطرم بغيرة إلهية في كل الأوقات، فإيليا الغيور عندما غار من أجل ناموس الله قصد الصوم قصداً لأنه يذكِّر مقتنيه بوصايا الروح.

الصوم واسطة ما بين الناموس القديم والنعمة المعطاة لنا من المسيح، ومن تهاون به فإنه يتراخى ويضعف عن بقية الجهادات، ويصير الاسترخاء علامة تدل على نفسه، ويعطي مُحاربه موضع فتكٍ، ولأنه تقدم إلى الجهاد عارياً من سلاحه.

فمن البيِّن والمؤكد أنه سوف يتراجع عن الجهاد دون أن ينتصر، لكونه لم يُدرِّع أعضاءه بدرع الصوم وسلاح الجوع، الذي يحرس الإنسان ويجعله ذا فكر ثابت ومستعد دائماً لمواجهة الآلام الصعبة والضيقات المحزنة.

لقد قيل عن كثيرين من الشهداء، إنهم في اليوم الذي كانوا يتوقعون فيه قبول إكليل الشهادة، إذا علموا ذلك إما بإعلان أومن جهة أحد رفقائهم، ما كانوا يذوقون شيئاً في تلك الليلة، بل كانوا ينتصبون من العشاء إلى الصباح ساهرين في الصلاة، وممجدين الله بالمزامير والتسابيح والتماجيد الروحانية.

وكانوا يستقبلون تلك الساعة بفرح وسرور مثل قوم مستعدين للعرس، وينتظرون لقاء السيف بصومهم، فالخليق بنا نحن أيضاً المدعوين إلى الشهادة غير المنظورة وإلى قبول إكليل القداسة أن نتيقظ ولا نعطي لأعدائنا علامة الانكسار ولا في عضوٍ واحدٍ من أعضائنا.



📖 إذا ما اشتهى فكرك مآكل مختلفة، اغصب نفسك أن تكمل شبع شهوة بطنك بالخبز فقط، واذكر أتعاب القديسين العادمة من شبع الخبز كل أيام حياتهم. حسب انحلال طرق تدبيرنا هكذا تضطرم فينا أتون البطن، فتطلب مآكل مختلفة.

📖 الإنسان الصائم يغصب نفسه أن يتشبه بطبع الروحانيين؟

📖 إذا كنت ساكناً مع إخوة، وفكرت ان تتنسك عن الطعام، قل لفكرك: "الضعيف الذي هنا هو معلم" أما إذا رغبت في نسك زائد جداً، فخذ لنفسك قلاية صغيرة وحدك، ولا تزعج أخاك الضعيف.

📖 النسك هو أُمُّ القداسة التي تتولد منها مذاقه إحساس أسرار الله الأولى. وماذا يحدث من العلة الثانية التي هي من فعل الخنازير {الشراهة}؟ ترى ما هو فعل الخنازير سوى السلوك بحسب البطن سلوكاً لا حدَّ له؟ فهي تملأ بطونها باستمرار دون أن يكون لها وقتٌ محدد لإشباع حاجة الجسد كما هي الحال عند ذوي النطق.

📖 فماذا يحدث إذاً عن هذه الرذيلة الثانية؟ ينتج عنها ألم حاد في الرأس وثقل شديد في الجسد مع ارتخاء المنكبين، ولذلك يضطر الإنسان إلى التخلف عن خدمة الله ويحدث له كسل في السجود أثناءها، وتوانٍ وإهمال فيما جرت به العادة من الجثو على الركب، وظلمة وبرودة وتكدُّر في الفكر وغلظ في العقل وعدم تمييز بسبب انزعاج الأفكار وظلمتها، وقتام كثيف حالِك يغطي النفس كلها، وضجر شديد في كل عمل إلهي.

📖 كذلك يتعطل كثيراً عن القراءة الواجبة لعدم تذوقه حلاوة أفهام الكلام، وتستولي عليه بَطالة كثيرة من غير ضرورة، ويصير عقله غير منضبط ومشتتاً بالطياشة في كل الأرض، كما يتجمع كيموس كثير في الأعضاء، وتحدث له في الليل خيالات نجسة بصور دنسة قبيحة ملأى بالشهوة التي {تجوز} في النفس وتتم فيها ما يخصها إتماماً نجساً.

📖 وهكذا يتدنس فراش الإنسان الشقي ولباسه وجسده كله بسبب كثرة ذلك السيلان النجس الفائض منه كما من عينٍ، وهذا الأمر لا يحصل في الليل وحسب بل في النهار أيضاً، لأن الجسم دائماً يسيل ويدنس الفكر حتى أنه بتوسط هذه الأمور ينكر العفة لأن لذَّة الدغدغة تعمل في كل الجسم بلهيبٍ لا يكف ولا يُحتمل.

📖 كذلك تحدث له هواجس أفكار مثيرة للذة تصوِّر الجمال أمامه وتحرك العقل وتلهبه بمفاوضتها وشهوتها في كل الأوقات ويتنازل العقل معها، ويوافق باشتياق وهذيذ بسبب عمى بصيرته، وهذا هوما قاله النبي: «هذا جزاء أخت سدوم التي تنعمت فأكلت خبزاً أكل امتلاءٍ».

📖 وقد ذكر هذا أحد الحكماء الأجلاء إذ يقول: «إن كل من يغذِّي جسده وينعِّمه فهو يُلقي نفسه في حربٍ عظيمة، وإن رجع إلى نفسه وحاول ضبط نفسه بالغصب والقهر فلن يقدر بسبب شدة لهيب حركاته الجسدية، ومن جراء اضطرار الدغدغة التي أسرت النفس بقوة»، أرأيتَ يا أخي دقة هذا الإنسان؟!

📖 ويقول هذا الحكيم أيضاً: «إن تنعيم الجسد بالترف والرفاهية يوجب حدوث الآلام بقوة، حينئذ يصبح الموت أمراً محزناً للنفس، وتمكث في فزع من دينونة الله»

📖 كما أن النفس في طبيعتها – هي أسمى من الجسد، فإن عملها هو أيضاً أفضل من عمله، وكما أن خلقة الجسد في البداية سبقت {نفخة} النفس، فهكذا الأعمال الجسدانية تسبق عمل النفس.

📖 ٥٥ـ محب الأعمال ليس هو الذي لا يحب راحة الجسد، بل هو الذي لا يحب المفاوضات الجسدية.

📖 والإحساس العقلي بالنعمة، يوجد في عمل التوبة العقلي.

📖 ولا تعوزني الحاجة أن أذكر أنه ينبغي أن نحدِّد وقتاً معيناً لتناول الطعام، وألا نأكل أي شيء نجده خارجاً عن الموعد المحدَّد، وأن تكون لنا وجبة واحدة فقط. ونحذر من تناول أية إضافات في أوقات أخرى من النهار، فيما عدا حالة الضعف الشديد الذي ينشأ من المرض.

ميامر مار إسحق - الجزء الخامس - الميمر الاول - صفحة ١٧

📖 [٦٩] مُحب الأعمال ليس هو الذي لا يُحب راحة الجسد، بل هو الذي لا يُحب مفاوضة الجسد {فيما لا ينبغي}.

📖 [٧٠] إذا ما ضعفت الأوجاع {مثل الغضب، ومحبة الثرثرة، والادانة} التي في النفس بواسطة السكون وصمتت، فإن الإنسان يستطيع أيضاً أن يقهر شهوات الجسد بسهولة.

📖 [٧١] كل الذين يعطون قليلاً لأعمال النسك، لا يعني ذلك أنهم مُحبّون للراحة، كما أن الذين يجتهدون فيها بنشاطٍ زائد، لا يُعتبَرون مُحبّون للأعمال.

📖 وبعض الذين يُمارسونها باعتدالٍ، تكون نفوسهم، مع ذلك، مُفعمة بالتوبة، والواحد منهم يُعوِّض بعمل القلب، ما ينقصه من أعمال الجسد بسبب ضعفه. وبفضل حرصه الدائم يُمكنه أن يكبح أفكاره، حتى لا تُهاجِمه الأوجاع عن طريق الحواس.

📖 أما الآخر فيتعب كثيراً في الأعمال، بِحسب قوة جسده، ولكنه يُعوِّض هذه الأتعاب: بالراحة، والاستِرخاء، الذي يسمح به لنفسه فيما بعد لكافة الحواس.

📖 ومثل هذا الإنسان يَجهل الحلاوة التي تنبع من التعب. لأنه من الناحية الواحدة، فإن الأعمال التي تُمارس بتدقيق تبعث فيه الخيلاء، ومن الناحية الأخرى، فإن الاستِرخاء، والراحة الجسدية، التي يسمح بها لنفسه، تُوقِظ فيه الأهواء، والشهوات الجسدية بزيادة.

📖 **[٢٣]** القول: "لبيتك ينبغي التقديس" يَحمل نفس مدلول القول الآخر: "القداسة تُعطَى للقديسين". فبيت الرب هو نحن الناطقين، وحينما نُطهِّر هذا البيت كما يليق بالرب، بالبعد عن كل شرٍّ، تسكن قداسته فينا، بِما أن القداسة تليق بالقديسين باتحاد المشيئات.

📖 **[٢٤]** مكتوبٌ: "لبيتك ينبغي التقديس". فمن اللائق، بالحقيقة، أن يكون بيت الله مَملوءاً من القداسة والمَجد.

📖 وبالمثل، يليق بكل مَنْ يبتغي أن يكون مسكناً للروح القدس، أن يُطهِّر نفسه من كل شرٍّ، لكي، على قدر ما هو مستطاع، يشبه السماء. لأنه كما أن السماء نقية من كل شرٍّ، وأنها عرش الله، ومسكن السيرافيم، وأنها تفيض بكل خيرٍ روحي، هكذا ينبغي للنفس التي ترغب، وتُجاهد أن تكون مسكناً للاهوتية، أن تتنقَّى من جَميع الحركات الرديئة، وتَمتلئ بالتماجيد المتنوعة، وبعد ذلك يسكن الرب فيها، وتَمتلئ من بَهاء قداسته.

📖 إنَّها تصير مُحاطة من كل جانبٍ بالطبائع الروحية، لأنها استحقت كرامة سُكنَى ربِّهم فيها. فالإنسان يتنقَّى أولاً من الشرِّ، ثُمَّ يمتلئ من كل رائحة طيِّبة، وحينئذٍ يُقدِّسه الرب بالروح القدس.

ميامر مار إسحق - الكتاب السادس - الميمر الثالث - المئة الثالثة - صفحة ٦٨٠ - ٦٨١



📖 **قال مار أسحق:**

📖 "جالس الضباع، ولا تجالس الشره، الذي لا يكتفي".

📖 "التحدث مع الخنازير ذات الحماة، أفضل من فم الأكولين."

📖 "لا تخاصم، ولا تماحك، من أجل البطن".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ١٦٥



📖 إن الزهد هو من أشد الأمور وأقواها.

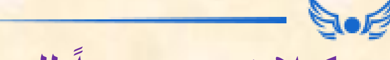
📖 إنه لا يعرف الغلبة {الانهزام} لا من اليمين، ولا من اليسار.

📖 لا يوجد أكثر جرأة من الذي يصمم بفكره على قطع آماله من هذه

الحياة، فبهذا لا يتجاسر أحد من أعدائه على مقاومته، ولا تستطيع شدة أن تردّه عن هدفه، لأن الضيق على أنواعه أدنى من الموت بالنسبة لمن عزم على قبوله.

📖 إذا صممت على هذا العمل، وعلى احتمال الحزن، تستطيع أن تحقق ما تشتهيه، في كل زمان ومكان. وأن تصبح جريئاً ومتيقظاً في مقاومة الصعوبات، فتزول منك الأوهام المجزعة والمرهبة، المتولدة من الأفكار المشوشة من كثرة الراحة. وتبدو لك المصاعب والمشاق التي تعترضك سهلة. وسترى أحياناً كثيرة أن تلك الأمور التي كنت تظنها مؤذية مفيدة لك، وأنه لن يصادفك شيء مضر بعد.

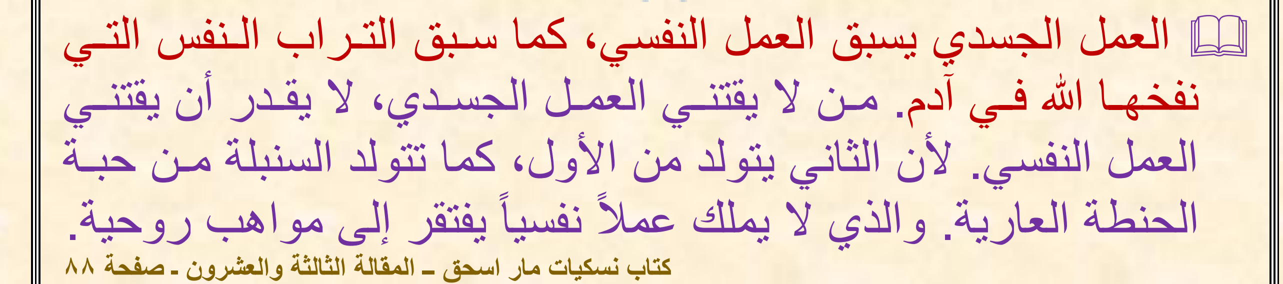
كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة التاسعة عشرة ـ صفحة ٧٤



📖 لا تربط حريتك بأسباب التنعم، كيلا تصبح عبداً للعبيد.

📖 أحبب الثياب الرثة في كسائك، كي تقضي على أفكار الكبرياء الصادرة عن قلبك، لأن من يحب الزينة لا يمكنه اقتناء أفكار متواضعة. فالقلب يتأثر بالصور الخارجية، كما يتأثر بالأمور الداخلية.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والعشرون ـ صفحة ٩٠



📖 العمل الجسدي يسبق العمل النفسي، كما سبق التراب النفس التي نفخها الله في آدم. من لا يقتني العمل الجسدي، لا يقدر أن يقتني العمل النفسي. لأن الثاني يتولد من الأول، كما تتولد السنبلة من حبة الحنطة العارية. والذي لا يملك عملاً نفسياً يفتقر إلى مواهب روحية.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والعشرون ـ صفحة ٨٨

📖 احذر أن يضعف جسدك أكثر من اللازم، حتى لا يقوى عليك التهاون، فتفتر نفسك، وتفقد لذة عملها. يجب أن تزنَ سيرتك بدقة، فإذا كنت متخيماً تحفظ قليلاً من دالتك.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الرابعة والثلاثون ـ صفحة ١٣٤



📖 **قال مار إسحق:**

📖 "الذي يصوم عن الغذاء، ولا يصوم قلبه عن الحنق {الغيظ: غاظه غيظًا شديداً}، والحقد. ولسانه ينطق بالأباطيل، فصومه باطل. لآن صوم اللسان أخير من صوم الفم، وصوم القلب أخير من الإثنين".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٣٩

📖 رائحة الصوام زكية جداً، ولقاؤه يفرح قلوب ذوي التمييز، أما الشره فيخشى معاشرتهم، ويهرب من الأكل على مائدتهم.

كتاب نسكيات مار اسحق ـ المقالة الثالثة والأربعون ـ صفحة ١٦٤

{٢}

القديس أنبا دوروثاؤس

📖 كان الله قد أوصى في الناموس بني إسرائيل أن يقدّموا عُشر أموالهم كل سنة {عدد ١٨}. وهم إذ يعملون بهذه الوصية، يُباركون في كل أعمالهم.

📖 أما الرسل القديسون العالمون بكل ذلك، ولكي يجلبوا عوناً وإحسانا لأنفسنا، فقد قرروا أن ينقلوا إلينا هذه الوصية بشكل أسمي، وذلك عبر تقدمة عُشر أيام حياتنا، وتكريسها لله، حتى نكون نحن أيضاً مباركين في أعمالنا، ونكفر في كل سنة عن خطايا السنة بكاملها.

📖 وفى حسابهم انهم من بين ٣٦٥ يوماً، كرّسوا الأسابيع السبعة للصوم، لأنهم لمِ يعيّنوا للصوم إلاّ سبعة أسابيع.

📖 وقد اتفق الآباء في وقت لاحق ان يضيفوا أسبوعاً آخر من أجل الممارسة السابقة للصوم، وفى الوقت نفسه من أجل تهيئة الذين سوف يخوضون خضم الصوم، وكذلك من أجل تكريم العدد الأربعيني المقدس، الذي أمضاه سيّدنا في الصوم، لان الأسابيع

الثمانية تساوي أربعين يوماً، إذا استثنينا السبوت والآحاد
📖 الأسابيع السبعة ٣٥ يوماً بدون السبوت والآحاد. ان أضفنا يوم السبت العظيم المقدس ونصف يوم معادل لليّلة المجيدة نحصل على ٣٦ يوماً ونصف مما يساوي عُشر ٣٦٥ يوماً في السنة ... ممّا يعطي ٣٦ يوماً ونصف كما قلنا. هذا هو العُشر الذي كرّسه الرسل القديسون من أجل التوبة وتطهير خطايا السنة بكاملها.

📖 طوبى إذاً أيها الإخوة للذي في هذه الأيام المقدّسة يحفظ نفسه بشكل مرضي، لأنه إن حصل وأخطأ كإنسان من جراء ضعف أو إهمال، فقد أعطى الله هذه الأيام المقدّسة لكي نهتم بأنفسنا بعناية، بيقظة، بتواضع وبعمل التوبة، وذلك خلال هذه الفترة، ومن أجل تطهيرنا من خطايا السنة بكاملها ... متهللاً مع الله خلال الفترة الخمسينية للفصح، التي هي كما قيل "قيامة النفس" ويرمز إليها بعدم أحناء الركب في الكنيسة خلال هذا الموسم الفصحى.

📖 عدم الإمساك عن الأطعمة كما يقول الآباء، يولّد كل شرّ في الإنسان، وعليه ان يسعى لعدم قطع الصوم ان لم يكن هناك ضرورة قصوى، هذا فيما يختص بعفة البطن. ولكن علينا ألاّ نكتفي بمراقبة نظامنا الطعامي، بل ان نتجنّب أيضاً أية خطيئة أخرى، ونصوم عن اللسان كما نصوم عن البطن، وذلك بإمساكنا عن النميمة، عن كل كذب، ثرثرة، شتيمة، غضب، وبكلمة، عن كل هفوة ترتكب باللسان
📖 علينا أيضاً ان نمارس صوم العيون. الا ننظر إلى أشياء باطلة، ان نتجنَّب دالة النظر، الا ننظر إلى إنسان بدون حشمة، ويجب كذلك الامتناع عن كل رديء باليدين والرجلين

{٣}

الأنبا إشعياء الإسقيطي

📖 أيما يوضع على المائدة أمامك، أمدد إليه يدك كمن يغصَب ليأكل، وان كنت شاباً لا تقبل ان تمد يدك لتضع شيئاً في فم آخر. أمدد يدك إلى ما هو قدامك فقط، ولا تمدها إلى ما هو قدام آخر غيرك.

📖 إذا تدّبرت بأعمال النسك، فلا يتكل قلبك عليها كأنها تحفظك، بل قل في فكرك: من أجل الشقاء الذي شقي به جسدي، لعل الله ينظر إلى مذلتي.

📖 لا تأكل شيئاً لمجرد إشباع شهوتك من التلذذ به، بصرف النظر عما إذا كان نافعاً أو غير نافع. فلتأكل مرة واحدة في النهار، وأعطِ جسدك حاجته بقدر، بحيث تكف عن الطعام وأنت لا تزال تشتهيه.

📖 الأعمال الجسدانية تحرس الإنسان من العدو، إلا ان التأمل الحقيقي هو الذي يوحده بالله.

📖 نسك الجسد هو العوز، سقطة النفس هي محبة الأتساع والأثاث.

📖 الويل لنا، نحن الذين بسبب عدم انضباطنا في الأكل وبسبب رخاوتنا، يتراكم في أعضاءنا زرع الطبيعة ويلهبها هكذا بالزنى بطريقة أثيمة.

📖 **قال أنبا إشعياء:**

📖 اِكتفوا بالقوت القليل الحقير، ولا تطيعوا العدوفي مشورته في الضيافة بالطعام اللذيذ الكثير، فقد نهى الرب مُضيِّفته {أي مرثا} عن الاهتمام والقلق.

📖 ولما ضيَّف الذين تبعوه، لم يُحضِر لهم أصنافًا كثيرة، بل أحضر لهم ما كان موجودًا عند أحد تلاميذه {الخمس خبزات والسمكتين}.

📖 وتشبّهوا أيضًا بالأرملة التي ضيَّفت النبي بما عندها من الخبز والماء. ولا تشتهوا زيادة القنية لأجل إضافة الغرباء، والرحمة

للمساكين، فإنّ هذا أيضًا من خداع الشياطين، لأنّ ذلك يقود إلى الانشغال والاهتمام {بأمور كثيرة} والمجد الباطل.

📖 فالقليل الموجود ممدوح مثل فلسي الأرملة".

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٩٤



📖 **سأل أخ أبّا أبراهام:**

📖 إذا كنتُ أرى أنني آكل كثيرًا، فما الذي يتأتّى من ذلك؟

📖 فأجاب الشيخ: ماذا تقول أيها الأخ؟! هل تأكل كثيرًا؟! أم ربما تظن أنك جئتَ إلى البيدر لكي تدرس حنطة؟

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٠٤



{٤}

القديس مار فليكسينوس

📖 كما أنه من عرق الصوم ينمو سنبل العفة، هكذا من الشبع يتولد الفسق، ومن الامتلاء النجاسة، فالبطن الجائعة لا تقوى عليها أفكار السماجة، فاعترف بعجزك واستعن بالبساطة لكي تحيا قدام الله حسناً، لأنه لا يمكن بعد شبع البطن ألاَّ تدنو إلينا تجارب الأفكار وحركة الأعضاء، فيا للعجب من الذين يشتهون الشبع من المآكل، كيف يمكنهم أن يحفظوا العفة ولا تتنجس نقاوتها، ما لم يُمنح العقل حركات إلهية.



📖 ان كنت تحب العفة أَزِل عنك الأفكار السمجة، بمواصلة الهذيذ والقراءة وتواتر الصلاة، حينئذ تتسلح في الداخل مقابل علل الطبيعة، ومن دون هؤلاء لا يمكن ان يشاهد الإنسان في ذاته طهارة.

📖 مبدأ النسك عسر ومر، ولكن آخرته طيب وحلو.

📖 لأنه حينما يبدأ الإنسان بعمل فلاحة البر بذاته، فأول عمل يعمله

هو أن يصوم، لأنه بدون النسك جميع فضائل فلاحة الذات مرتخيـة، فالصلاة لا تكون نقيـة، والتزمير لا يكون متيقظا، والأفكار لا تكون متنقية، والذهن لا يصفو، والإنسان الخفى لا يتجدد.

📖 إذا كان بولس الرسول، والتلاميذ القديسين، قد تدبروا بالنسك فـي أيام كمالهم كخائفين، فكم بالأولى أنت الذى لم تؤهل بعد لنظرة المسيح الروحانية، وإذا بحثت كتب الأنبياء لوجدت أنهم لم يكونوا متـأهلين لنظـر اللـه أو الملائكة، إلا إذا تدبروا بأصوام كثيرة.

📖 فلذلك يعتبر الصوم طريق الملكوت العـالي اللطيـف الضـيق الموصل إلى الحياة، فلنسر الآن في الطريق الذي رسمه اللـه لنا غير مشفقين على فسـاد أجسـادنا ليتجـدد إنساننا الداخل يوما بعد يوم، ولندخل أنفسنا فـي كور الضيقات لنصل إلى الملكوت ذهبا خالصا لا عيـب فيـه، ولنذكر فى كل وقت كلمة الرسول أنه بضيقات كثيرة ندخل ملكوت اللـه. فإن تألمنـا مع المسيح، فإننا نتمجـد أيضا معه، وإن صبرنا معه، فإننا نملك أيضا معه، ان علم أسرار الله سبحانه، لا توجد في جوفٍ ملان.

{٥}
القديس الأنبا برصنوفيوس

📖 ١٢٠- إجابة الشيخ الكبير {برصنوفيوس}، لأخ عندما زُرِع فيـه فكرٌ بأنّ عدم زهده في الأطعمة، يعوِّقه عن البلوغ إلى ما وُعِد به:

📖 إنني لا أقول لمحبتك دائمًا عن الاستخفاف بالزهد أو النسك، لتأمين حاجة الجسد كما ينبغي، حاشـا. ولكنّ ذلـك لأنـه إن لـم يـأتِ النشـاط الداخلي لمعونة الإنسان بعد الله، يكون تعبه الخارجي باطلاً.

📖 لهذا السبب، في الحقيقة، قال الرب: «ليس ما يدخل الفم ينجِّس الإنسان، بل ما يخرج من الفم هذا ينجِّس الإنسان» {مت١٥: ١١}.

📖 لأنّ العمل الداخلي، مع عناء الحب القلبي يجلب الطهارة،

📖 والطهارة تجلب هدوء القلب الحقيقي. وهذا الهدوء يجلب الاتضاع، والاتضاع يجعل الإنسان مسكنًا لله!

📖 والأرواح الشريرة مع الشيطان قائدها، تُطرَد بعيدًا عن هذا المسكن مع أوجاعها المخجلة، وبذلك يصير الإنسان هيكلاً لله، مقدّسًا، مستنيرًا، مطهَّرًا، مُغتنيًا بالنعمة، مملوءًا بكل رائحةٍ زكية، وحنوّ، وابتهاج، ويصير الإنسان حاملاً لله {ثيئوفوروس}، بل بالحري يصير إلهًا حسب القول: «أنا قلتُ إنكم آلهة وبنو العليّ كلّكم» {مز٨٢: ٦}.

📖 فلا تدع الفكر، أو بالحري الشرير، يجعلك تضطرب بأن يوحي إليك بأنّ الأطعمة الجسدية تعوِّقك عن البلوغ إلى المواعيد.

📖 كلاّ، لأنها مقدّسة، ولا يمكن أن يخرج من الشيء الصالح شرّ، بل مما يخرج من الفم الذي يصدر من القلب {مت١٥: ١٨}، هذا هو الذي يمنع ويعوِّق الإنسان، عن البلوغ سريعًا إلى المواعيد المقدَّمة له.

📖 وعلى ذلك، فعندما تعطي للجسد احتياجه لا تشكّ، بل اعمل كل ما في وسع الإنسان الباطن أن يكدّ، لكي يُذِلّ أفكاره، وحينئذٍ يفتح الله عيون قلبك لترى «النور الحقيقي»، ولكي تفهم وتقول: «بالنعمة أنا أخلص» {أف٢: ٥} بالمسيح يسوع ربنا آمين.

أقوال القديس برصنوفيوس ـ كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٣٥٩ ـ ٣٦٠

📖 إن إمساك البطن هو أن تقلل من شبعك قليلاً، وان كان عليك قتال، فاترك قليلا أكثر.

📖 **سؤال:** كيف أقدر أن أمسك بطني، وان آكل دون حاجتي، لأني لا أستطيع صبرا؟

📖 **الجواب**: ليس أحد يفلت من هذا الأمر، إلا الذي قد بلغ مقدار ذلك الذي قال: "إنـي نسيت أكل خبزى من صوت تنهدي، وقد لصق لحمي بعظمى". فمن كانت حالته هكذا، فانه يأتي بسرعة إلى قلة الطعام، لأن دموعه تصير له مثل الخبز، ويبدأ إذ ذاك أن يتغذى من نعمة الروح القدس.

📖 صدقني يا أخي، إني أعرف أنسانا يعلم الرب انه قد بلغ إلى هذا المقدار الذي ذكرت، حتى أنه كان يأكل في كل أسبوع مرة، أو مرتين، وكان مرارا كثيرة يسبي في النظر الروحاني، ومن حلاوة ذلك كان ينسى أكل الطعام المحسوس، وكان إن أراد أن يأكل يشعر كأنه شبعان، ولا يجد لذة للطعام، وكان يأكل بدون شهوة، لأنه كان يشتهي أن يكون دائما مع الله، وكان يقول "أين نحن"؟!

📖 أطلب يا أبي أن توضح لي قوة هذا الأمر، وكيف يصير الإنسان، إلى ما ذكرت، فإن أجهل ذلك، وإذا أنا بدأت أقلل طعامي، فما يدعني الضعف، حتى أعود إلى المقدار الأول، وأنت قلت لي أن الذي يبلغ إلى المقدار الذي قيل فيه "إن لحمي لصق بعظمى من صوت تنهدى" ويصير إلى قلة الطعام، فبين لي هذا الأمر؟

📖 قال الشيخ: هذا هو التصاق اللحم بالعظم، أن تصير جميع أعضاء الإنسان ملتصقة، إلى أن تكون أفكار الإنسان كلها فكرا واحدا بالله، عند ذلك يلتصق الجسداني، ويصير روحانيا، ويلحق الجسد، بالفكر الإلهي، وحينئذ يصير الفرح الروحاني في القلب، يغذى النفس، ويشبع الجسد، ويقوى كلاهما، حتى لا يكون فيهما ضعف ولا ملل.

📖 لأن ربنا يسوع المسيح إذ ذاك يكون الوسيط، ويوقف الإنسان بالقرب من الأبواب التي ليس داخلها حزن، ولا كآبة، ولا تنهد، وحينئذ يتم القول: "حيث يكون كنزك، فهناك يكون قلبك" فالذي بلغ إلى هذا المقدار، قد اقتنى الاتضاع الكامل ليسوع المسيح ربنا.

🕮 **سؤال:** أوضح لي يا أبي قدر الإمساك؟

🕮 **الجواب:** قدر الإمساك هوما ذكره الآباء، ألا تملأ بطنك من الطعام، والشراب، وهذا هوما قالوا عنه، دع قليلا، أي أن تترك من طعامك مقدار أوقية، وكذا من الماء، وان كان عليك قتال فاترك مقدار أوقيتين، وان كنت تحتاج من الشراب ثلاثة أقداح، فاترك منها نصف قدح، وان كان قتال فأترك قدحا، فان كان إنسان يأكل رطل خبز، فليترك منه أوقيه، أو أوقيتين، وكذلك الشراب، فان طلب منه الجسد أكثر من رطل خبز، أو ثلاثة أقداح، إذا لم يكن قد تعب تعبا شديدا، أو أكل شيئا مالحا، فذلك هو قتال من الشياطين، وينبغي له أن يمسك حينئذ.

🕮 وينبغي له أن يجرب أن كان يقدر أن يشرب الحد الذي له، في مرة واحدة، أوفي مرتين، لأن ليس طقس الناس واحدا، فان كان يحتاج أن يشرب مرتين، فينبغي له أن يترك من شربه في كل مرة قليلاً.

🕮 **سؤال:** أخبرني يا أبتاه مقدار ما يأكله الصحيح من الطعام، وما يشربه في كل يوم لمن يكون وحده، وكيف كان الآباء يستعملون صعوبة المجاز {الطريق}؟

🕮 **الجواب:** الصحيح الذي يريد أن يمسك، فيكفيه قدح واحد من الشراب، فان كانت تعرض له أمراض كثيرة، فليشرب قدحين في كل يوم، كذلك في الطعام، يستعمل طعاما واحدا، والمريض كما ذكرنا. وأما عن كيف كانوا يستعملون صعوبة المجاز، فإنهم جعلوا أجسادهم تطيعهم، فالذين يحسنون تدبير أنفسهم، فهم يقرون لهم طقسا بقدر قوتهم.

🕮 **سؤال:** أخبرني يا أبتاه إن كان الآباء الشيوخ يعطون قانون الإمساك {واحد} للكل، أو بقدر ما كان لتدبير الذين يسألونهم؟

📖 **الجواب**: يا ولدي أن ما قلته هو عمن بلغوا قدري، لأننا أن قومنا المجاز {التدبير} المتوسط فسنتنيح، ونبلغ إلى المجاز الكامل، ولا نكون كمثل من يضع رجله الواحدة على أول السلم، ويريد من ساعته أن يضع الأخرى أعلى درج السلم، والذين قد بلغوا قول الرسول: يستطيعون أن يشبعوا وأن يجوعوا وما يتلو ذلك، فهم في كل شيء ماهرون، وأنت يا ولدي أعرف قدرك، فإذا عرض لك قتال أنقص من مجازك أوقية أخرى، ومن الماء كذلك.

📖 تتلذذ بكل طعام وشراب، لا حاجة له، إلا حاجة جسدك {فتكون} من الدون. النسك لا يقتصر على الأكل والشرب، بل ينطبق أيضا على المحادثات، النوم، الملبس، وجميع الحواس، كل واحدة من هذه ينبغي أن يكون لها قياسها الخاص في النسك.

📖 ما معنى: الإمساك بمقدار قوة الإنسان؟

📖 الإمساك بمقدار هو: أن يتناول الإنسان أقل من احتياجه قليلا، نفس الشيء ينطبق على النوم، ولكن إن أضاف الإنسان قليلا بسبب أجهاد أو صعوبة، فهذا لا يعنى كسراً للقانون، بل بحسب قوة الإنسان... أما بالنسبة للطعام، توقف عن الأكل عندما تحس أنك تريد أن تزيد قليلا، وبهذا تسلك باعتدال.

📖 كيف نميز بين الوهن {الضعف} الطبيعي للجسد {الحادث من الجوع} والوهن الكاذب الحادث من الشياطين؟ وما هو مقدار الأكل الواجب أن نتناوله.

📖 بخصوص الوهن أقول، إن كنت تتناول كمية الطعام اليومية، ووجدت أن الجسد يضعف، اعلم أن هذا من الشيطان، وفى الحالة العكسية {آن زدت قياس إمساك الصوم} فان الوهن يكون طبيعيا.

📖 والمقدار الاعتيادي للصوم هو أن، تقوم عن الأكل، وأنت جوعان قليلا، كما قال الآباء الأولون المبتدئين، وأخيرا عندما يتدرب الإنسان

تماما في هذا، وفى قياسات أكبر للصوم، فان الخبرة تعلمه أن يعرف جيدا، مقدار الكمية التي يأكلها.

📖 كيف يحدد الشخص طعامه اليومي؟

📖 لو حددت لنفسك في القلاية طعاما {معيناً}، فهذا سيقودك إلى الاهتمامات والقتالات، أقتنع بما يعطيك الله إياه "من يسلك بالاستقامة يسلك بالأمان" أم١٠

📖 **سؤال**: أخبرني يا أبتاه: ما هي علامة الذي يتناول الطعام بشهرة، والذي يتناوله كالعادة؟

📖 **الجواب**: قال له الشيخ: الذي يتناوله بشهوة، هو الذي يأخذه بغير حاجة الجسد، لكن للحنجرة، وإذا أبصرت أنك تطلب نوع أكثر من الآخر، ليس لشهوة لكن لخفته، فمن ها هنا اعلم انه ليس هناك رغبة، لأن بعض الطباع تقبل الشيء الحلو، وأخرى تقبل المالحة، وهذا ليس وجع، ولا شهوة، ولا حنجرة، وأما أن تشتاق، وتشتهي، طعام دسم طيب، فهذه الشهوة خادمة الحنجرة، فتفهم إفراز هذا، لئلا يتقوى عليك وجع الحنجرة.

📖 أخبرني يا أبتاه كيف أن قبل الطعام، لا يكون في شهوة حنجرة، وإذا أنا جلست على الطعام تحركت في، فماذا أعمل؟! هل أترك الطعام أم آكل؟

📖 قال له الشيخ: من ساعتك لا تقوم، ولكن قاتل فكرك، واذكر أن الطعام يصير نتنا وليس فيه منفعة، ونحن ندان إن أكلنا الطعام، وآخرون يمتنعون منه، فان ارتفع عنك القتال، تناول طعامك، ودن نفسك، وان بقي عليك، فاطلب من الله المعونة، وأنت تتنيح، فان قوى عليك حتى لا تقدر أن تأكل بطقس {بمقدار}، فاقطع ذلك الأكل عنك، وأنت تتنيح، وان كنت جالسا مع إناس، وأردت الا يفطنوا بك،

فتناول قليلا، وان كنت جائعا فكل حاجتك من الخبز، أومن طعام آخر، لا يكون عليك فيه قتال.

📖 **سؤال:** يا أبتاه أوضح لي ما هي علامة الحنجرة {الشهوة}؟

📖 **الجواب:** إن أبصرت فكرك يتلذذ بشيء من الأشياء، ويحثك أن تسابق فيه بالأكل، أو يحببه لك، فذلك الأمر هومن الحنجرة، وانظر لنفسك، ولا تتمم شهواتك منه.

📖 واحرص بكل قوتك أن تضبط نفسك، الا تأكل فيه بسرعة، بل قليلا، والأفضل الا تأكل منه، بل ادفعه من قدامك، ولا ينبغي أن تمتنع لوقتك من أكل الطعام، بل يكون أكلك فيه بطقس، ولا بشره كما كتبوا الآباء، وقالوا الا يمد إنسان يده، وهو على المائدة، إلى قدام غيره، وان كان هناك طعام في الوسط للجماعة، فكل منه بطقس، وهدوء، فلا تنفر منهم ويحزنوا... أعط جسدك طعاما بقدر احتياجه، وسوف لا يؤذيك، حتى لو أكلت ثلاث مرات في اليوم.

📖 أن كان إنسان يأكل مرة واحدة في اليوم، ولكن بدون إفراز، فما الفائدة إذن؟ أن الشبع بزيادة من الأطعمة، يثير الشهوات، وحينئذ يثقل العدو الجسم، ويجعله يميل إلى النوم لكي ينجسه.

📖 إن كان الإنسان يأكل ليس لأجل لذة، بل لأجل وهن {ضعف} الجسد، فان الله لا يدينه، أن الممنوعات من الأطعمة لنا، هي لأجل حمايتنا من تخمة الجسد وهياجه، ولكن الوهن يبطل نشاطه، لأنه حيث الضعف، يوجد أيضا الهذيذ في الله. كل نوع من الطعام يحوى حلاوة طبيعية، هل يضر الإنسان أن تناول منه؟

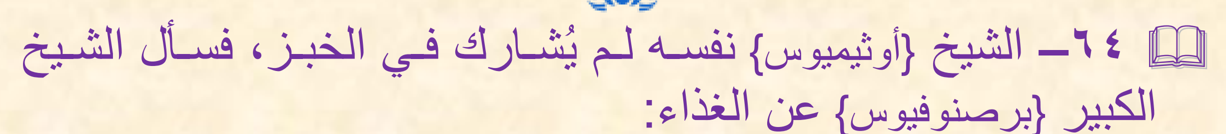
📖 أن إلهنا الصالح، قد مزج الحلاوة في كل نوع الطعام، والإنسان الذي يتناول بالشكر لا يتأذى، ولكن الارتباط الشهواني يجب أن نتجنبه، لأنه يضر النفس الخالدة.

يجب على الإنسان أن يتمسك بالطريق الوسطى للاعالى، ولا للأسفل، بل كما قال الكتاب «"لا تميل إلى اليمين ولا إلى الشمال"، ولكن أعط جسدك حاجته إلا قليلا، فهذه هي طريق الآباء، واعلم أن الله لا يطلب من الضعيف خدمة جسدانية، ولكن روحانية، كما قال الرسول "صلوا دائما" ولله السبح الدائم إلى الأبد.

احتقر جسدك الذي سوف يأكله الدود، سوف لا يكون لك أي معين عندما يسلم إلى الفساد، أن الرسول يقول: "لا تصنعوا تدابير للجسد، لأجل الشهوات" رو١٣.

فلا يبلبل الشيطان أفكارك قائلا لك، أن الأطعمة الجسدانية تمنعك أن تبلغ المواعيد الصالحة، فليس الأمر كذلك، لأن كل شيء خلقه الله جيدا، ولا يكون من الجيد رديء، إلا الذي يخرج من الفم، لأنه من القلب، وهذا هو الذي يعوق الإنسان، ويمنعه أن يأتي بسرعة إلى المواعيد الصالحة، التي قد أعدت له، فان أنت تناولت حاجة الجسد فتناول منها بقدر، واجعل الإنسان الداخلي أن يتعب، وتتضع أفكاره، حينئذ يفتح الله عيني قلبك، لتنظر النور الحقاني.

القديس برصنوفيوس ـ صفحة ٥٩



٦٤ــ الشيخ {أوثيميوس} نفسه لم يُشارك في الخبز، فسأل الشيخ الكبير {برصنوفيوس} عن الغذاء:

الجواب: أيها الأخ، اِفرح في الرب.

توسل إلى الله أن يُعطيني صبرًا كاملاً، لأنني أبدأ في أمر ولا أصل إلى نهايته، ولكنني أكون في نفس الوقت، منصرف الانتباه عن التصرُّف فيه. وأتطلّع إلى أن أصنع بداية وأن أصل إلى النهاية، عندما أسمع الرسول يقول عن البداية والنهاية: «الذي ابتدأ فيكم عملاً صالحًا يكمِّل إلى يوم يسوع المسيح» {في١: ٦}.

📖 ولكن رغم أنني، أنا الذي يُرثَى له، لا أفعل شيئًا يُرضي الله، فبسبب وصيتك أعطي رأيي كما لأخي:

📖 خذ أربع بقسماطات - إذا استطعت - في الأسبوع وكل يوم أحد، بسبب ضعف جسدك، ومعها إمّا عصيدة، أو خضروات مطبوخة.

📖 وكما أفترض فإنك تُحسِن الأخذ منها. أمّا إن كنتُ أتكلم بحماقةٍ فلا أعلم، لأنّ الذي لا يوجِّه نفسه كيف يمكنه أن يوجِّه آخرين؟

📖 اِغفر لي أيها الأخ، لأنّ على أن أتوسل إليك أن تضع لي قواعد، ولكن لا زالت كبريائي - التي هي أصل جميع الشرور - تتسلّط على. صلِّ، أيها الأخ، لكي نجتاز المعبر الموضوع أمامنا، لأنه مليء بالأمواج والأخطار، وأنا بعدم إحساسي أضحك، وغير مبالٍ.

📖 ومع ذلك فإنني لم أقطع الرجاء لأنّ لي سيدًا رحومًا ورؤوفا. فأعطني، إذن، يدك من أجل المحبة، واجذبني إليه، وبواسطتك يخلِّصني أنا الحقير. له المجد إلى الأبد، آمين.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٢٣ - ٣٢٤

📖 ٦٥- لم يستعمل الشيخ نظام الطعام الذي أخبره به الشيخ الكبير، فسأله نفس السؤال مرةً ثانية، فأجابه هكذا:

📖 **الجواب**: أيها الأخ، حيث إنك وجدتني مسرورًا بأن تأمرني محبتك، فلعلك لهذا السبب أهملتَ كلامي. وهذا ليس منك، بل إنّ السبب كله مني، حيث إنّ كلامي غير مثمر، لأنه لم ينبثق من عرق العمل، ولذلك لم تكن له قوة.

📖 الذي يسأل ولا يُطيع يُغضِب الله، لأنّ السؤال يتبعه حسد العدو.

📖 فحتى هذا اليوم لا نعرف فنون الشياطين، والرسول لا يكفّ عن إعلانه قائلاً: «لأننا لا نجهل أفكاره» {٢كو٢: ١١}.

📖 ابتهج يا أخي، ولكنني إذ أعتبرك توأمًا لنفسي، لأجل المحبة التي بحسب المسيح، فلا يمكنني أن أعطيك جوابًا، لأنني، كما قلتُ، لستُ على هذا المستوى.

📖 ولكن طالما أنّ الله ألصقني بمحبتك، أتكلّم مرةً أخرى بحماقةٍ:

📖 احتفظ بأربع بقسماطات "Laitina" في الأسبوع كما قلتُ لك، وكلّ يوم أحد إمّا عصيدة، أو خضروات مطبوخة بسبب مرضك. ولكن لا تضع في قلبك أنني أعطيتك أمرًا، فهوليس أمرًا، بل رأي أخ.

📖 الميدان مفتوح، فليتنا نركض لكي نربح {١كو٩: ٢٤} - لأننا بشرٌ فاسدون، وليس لنا سوى وقت قصير على الأرض - وذلك لكيما نجد رحمةً في تلك الساعة المخوفة المفزعة، في المسيح يسوع ربنا.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٢٤

📖 **٧٨- سؤال من الشيخ نفسه إلى الشيخ الكبير:**

📖 "حيث إنّ أفكاري تقول لي إنني لا يمكنني أن أخلص، فصلِّ من أجلي، أيها الأب الرحوم، وأخبرني بما ينبغي أن أفعله، إذ أنا ممنوع من الصوم:

📖 **إجابة القديس برصنوفيوس:**

📖 وبخصوص الصوم المحسوس، لا تحزن، لأنه يُعتبر لا شيء بدون الصوم الروحي، لأنه «ليس شيءٌ من خارج الإنسان إذا دخل فيه {بدون انغماس في شهوة الطعام} يقدر أن يُنجِّسه، لكن الأشياء التي تخرج منه» {مر٧: ١٥}.

📖 كما أنّ الله أعطى للراهب تمييزًا كمدير لدفّة حياته، فميِّز، إذن أيها الحبيب: مِمّن يطلب الله الصدقة، من الفقير أم من الغني؟

📖 لأنه قيل: «لا تمنع الخير عن أهله، حين يكون في طاقة يدك أن تفعله» {أم٣: ٢٧}. فالله، إذن، لا يتطلّب نسكًا من المرضى بالجسد، بل من القادرين، والأصحاء بالجسد.

📖 فتنازل، إذن، لجسدك قليلاً، وهذه ليست خطية، لأنّ الله لا يتطلّب

هذا منك، لأنه يعرف المرض الذي أرسله لك، ففي كل شيءٍ اشكره، لأنّ هذا الشكر يتشفّع عند الله لأجل عجز الإنسان. إذن «اخلع الإنسان العتيق مع شهواته، والبس الجديد المخلوق بحسب الله» {أُنظر أف٤: ٢٢-٢٤}. وافرح متهلّلاً بالرب، وابتهج دومًا مع قديسيه.

🕮 مَنْ يتصور، ومَنْ يمكنه أن يستقصي فرح القديسين الذي لا يوصف، والسرور الذي لا يُعبَّر عنه، والنور الذي لا يمكن تصوُّره؟

🕮 كيف يكشف الله لهم - أثناء وجودهم هنا - أسراره العجيبة المجيدة، والمجد والانتعاش الذي ينتظرهم، ويحوّل ذهنهم عن هذا العالم، ويرون أنفسهم دائمًا في السماء مع المسيح والملائكة؟

🕮 لا يُضايقهم جوعٌ، ولا عطشٌ ولا أي شيءٍ أرضيّ آخر، لأنهم قد تحرّروا من كل الذنوب والأهواء والخطايا الموجودة في هذه الحياة.

🕮 وأقول - من ناحيةٍ أخرى - كلمة الكتاب: «حيث يكون كنزهم، هناك يكون قلبهم أيضًا» {مت٦: ٢١}.

🕮 والذي بلغ إلى هذه الأمور يعرف ما الذي يسمعه.

🕮 وما هو الذي على أن أفعله، أنا الذي لم أفعل شيئًا صالحًا؟

🕮 ولكنني لا أيأس، لأن الله قادرٌ أن يُصنِّفنا مع الذين سيجدون رحمةً في المسيح يسوع ربنا، الذي له المجد مع الآب والروح القدس إلى الأبد، آمين.

🕮 الرب يسمع لخدّامه الحقيقيين، ويرسل له بسرعةٍ رحمته العظيمة، ويمنحني أن أفهم أن آتي «إلى معرفة الحق» {١تي٢: ٤}.

🕮 صلِّ من أجلي، وتحيتي إلى أخيك وزميل الخدمة، مناشدًا إياه أن يفعل ذلك أيضًا لأجل حقارتي.

أقوال القديس برصنوفيوس ـ كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٣٣٤ ـ ٣٣٦



📖 **٧٩-** سؤال من الشيخ نفسه، إلى الشيخ الكبير: حيث إنّ عندي روماتيزم شديدًا في رجليَّ ويديَّ، وإنني مسجَّسٌ لئلاّ يكون ذلك من الشياطين، فأخبرني أيها الأب، إن كان الأمر هكذا.

📖 وماذا يجب أن أفعل لأنني منزعجٌ بكلِّيتي من عدم إمكاني أن أصوم، وأنني مُجبَرٌ أن آكل مرات عديدة؟

📖 وماذا عن الوحوش التي أراها في الحلم؟

📖 أتوسل إليك، يا سيدي، لأجل الرب، أن ترسل لي قليلاً من البركة من طعامك، ومائك المقدسين، لكي بهما أنال تعزيةً وراحة.

📖 **إجابة القديس برصنوفيوس:**

📖 لا تحزن، أيها الحبيب، لأنّ هذا ليس من الشياطين كما تظن، بل إنه تهذيبٌ من الله لترقيتنا إلى الأفضل، في حالة شكرنا له.

📖 ألم يكن أيوب خليلاً حقيقيًا لله؟

📖 وما هو الذي لم يتحمّله شاكرًا، ومباركًا الله؟ وقد أدّى به اكتمال صبره إلى مجدٍ لا يمكن تصوُّره.

📖 إذن، تحمّل أنت أيضًا قليلاً، وأنت ترى مجد الله.

📖 أمّا عن الصوم، فلا تحزن، لأنه كما قلتُ لك، فإنّ الله لا يتطلّب من أي إنسان فوق طاقته، لأنه ما هو الصوم سوى تهذيبٌ للجسد، لاستعباد الجسد الصحيح المعافى، وإضعافه بسبب الشهوات؟

📖 لأنه يقول: «حينما أنا ضعيف فحينئذٍ أنا قوي» {٢كو١٢: ١٠}.

📖 والمرض هو أكثر من تهذيب، ويُعتبَر بدلاً من التأديب، أو حتى يتفوق عليه للذي يحتمله بصبر، ويشكر الله، وهو يجني من هذا الصبر ثمرة الخلاص.

📖 إذن، فبدلاً من إضعاف الجسد بالصوم، فهو {في المرض} يكون ضعيفًا من ذاته. اشكر الله أنك عُتِقتَ من عناء التأديب.

وإذا كنتَ تأكل حتى عشر مرات في اليوم لا تحزن، فأنت لستَ مُدانًا، لأنّ هذا ليس من فعل الشياطين، ولا هومن تواني الفكر، بل إنه يأتي علينا للامتحان، ومنفعة النفس.

أمّا عن أحلام الوحوش، فهي صور تستحضرها الشياطين رغبةً منها في أن تُضلِّلك بها، لكي تصدِّق أنّ آلامك منها هي، أي الشياطين. ولكنّ «الرب يُبيدهم بنفخة فمه» {٢تس٢: ٨}، بصلوات القديسين آمين.

ولا تحزن، «لأنّ الذي يحبه الرب يؤدِّبه ويجلد كل ابنٍ يقبله» {عب١٢: ٦}، ولكنني أومن أنه بالنسبة لهذه المعاناة الجسدية أيضًا، فإنّ الله سيعمل معك كما يشاء برحمته، الرب يمكِّنك ويقوِّيك أن تحتمل، آمين.

أرسلتُ لك قليلاً من الماء من آنية أبينا المبارك أوثيميوس، وأرسلتُ لك أيضًا بركةً قليلة من طعامي لكي تبارك طعامي.

صلِّ من أجلي أيها العزيز.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٣٦ - ٣٣٧



١٥٣ - سؤال إلى الشيخ {يوحنا رفيق القديس برصنوفيوس}:

كيف يحدث أنه عندما أريد أن أسيطر على بطني، وأُنقص من الطعام إلى الحد الضروري لا أستطيع ذلك؟

فإذا تناولتُ في أحد الأيام قليلاً من الطعام الأقل قيمة، فإنني أعود بعد ذلك بطريقة غير محسوسة إلى مقداري السابق،

وهكذا أيضًا في الشرب.



جواب الأب يوحنا:

إن محبتك لَتذكِّرني، يا أخي، أن كل ما تقوله لي قد جرّبته بنفسي، وعانيتُ منه أنا أيضًا. ولا يوجد مَنْ هو مستثنى، إلاّ الذي بلغ إلى

درجة المرتل الذي قال: «سهوتُ عن أكل خبزي، من صوت تنهُّدي لصق عظمي بلحمي» {مز١٠٢: ٤و٥}.

📖 إنه وصل إلى نظام أقل في الطعام والشراب، لأن دموعه صارت هي خبزه، وبدأ منذ ذلك الوقت يتغذّى بالروح {القدس}.

📖 صدقني يا أخي، إنني أعرف إنسانًا يعرفه الرب كانت له هذه الدرجة: أنه مرةً أو مرتين في الأسبوع وأكثر، كان يأسره الطعام الروحاني، حتى إن حلاوته تُنسيه الطعام المحسوس، وعندما يحين ميعاد الأكل يشعر مثل هذا الإنسان بالشبع، والاشمئزاز من الطعام، ولا يريد أن يأكل، وبينما هو يأكل يُدين نفسه قائلاً: "لماذا لا أكون دائمًا هكذا"؟ ويتطلّع إلى أن يأخذ أكثر.

📖 فأين نحن يا أخي؟ أَلن نموت؟ اغفر لي، فإنني لا أقصد أن أمجّد نفسي على أعمالي، إنني أمجّد أعمال آخرين، وهذا أيضًا لكي أدين نفسي.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٨٤

📖 ١٥٤- سؤال إلى الشيخ:

📖 أتوسل إليك أيها الأب، أن تعرِّفني إمكانية وطريقة البلوغ إلى تلك الحالة، التي تتكلم عنها لأنني أجهلها. ففي الحقيقة، إنني في كل مرة أجرِّب أن آكل قليلاً، فإن الضعف والاكتئاب لا يفارقانني، بالقدر الذي يجعلني لا أرجع إلى مقداري السابق.

📖 وكيف يمكنك أن تقول إن الإنسان يبلغ إلى قياس ذاك الذي قال: «سهوتُ عن أكل خبزي، من صوت تنهُّدي لصق عظمي بلحمي» {مز١٠٢: ٤و٥} حتى إنه وصل إلى الاكتفاء بالقليل؟

📖 اشرح لي، يا أبي، كيف أنه قبل أن آكل القليل، يمكن أن يلتصق عظمي بلحمي، فإنني لا أعرف من هو الذي يُنقص هكذا من غذائه!

📖 جواب الأب يوحنا:

📖 إنك، يا أخي، تجبرني أن أقول أشياء تفوق على قامتي، وأخاف أن أتكلم عن أفضال آخرين.

📖 إنه مكتوب: «لصق عظمي بلحمي» {مز١٠٢: ٤و٥}،

📖 فهو يريد أن يقول إن جميع عظام الإنسان موحَّدة، وعلى خلاف ذلك {وعلى وجه آخر} يقول: إن جميع أفكار الإنسان قد صارت واحدة، بحسب الله. وهي عندما تلتصق بالجسد، فهذا يعني أن الجسد يصير روحانيًا، تبعًا للفكر الذي بحسب الله، وعندئذ يتولد في القلب فرح الروح مغذّيًا للنفس، ومسمِّنًا للجسد، ومحصِّنًا هذا وذاك.

📖 وحينئذ لا يوجد بعد ضعف، ولا اكتئاب. لأن الرب يسوع يكون من الآن فصاعدًا وسيطًا، وهو يمكِّن الإنسان من الاقتراب إلى الهيكل، هناك حيث «يهرب الحزن والتنهُّد» {إش٥١: ١١}، ويتم في هذا الإنسان القول المكتوب: «حيث يكون كنزك هناك يكون قلبك أيضًا» {مت٦: ٢١}. وهذا هو الاتضاع الكامل، الذي يقود الإنسان إلى تلك القامة في المسيح يسوع ربنا الذي له المجد إلى الأبد.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٨٤ - ٣٨٥

📖 ١٥٥ـ سؤال إلى الشيخ الكبير:

📖 أتوسل إليك أن تعلّمني كيف أصل إلى الزهد!

📖 وكيف أميِّز بين المرض الطبيعي، من الذي يأتي من الشياطين؟

📖 وما هي الكمية التي يجب أن آكلها؟

📖 جواب القديس برصنوفيوس:

📖 أيها الأخ، إنك تنقب قليلاً قليلاً لكي تكتشف الأمور الخفية، وأنا الغبي أفكر أن ما تطلبه مني لا يستطيع أحد أن يميّزه، إلاّ الذي بلغ إلى تلك القامة.

📖 ففي الحقيقة، إن الإنسان يعيش في الشعور بحرارة وبرودة الأمور التي تُقدَّم له، ولكن الميت لا يشعر بها، لأنه فَقَدَ ملَكَة الشعور.

📖 هكذا أيضًا فإن الذي يبلغ إلى المعرفة الكاملة بحروف الكتابة عندما يتعلمها، فهو يعرف أيضًا أن يميِّزها.

📖 وأيضًا إن كان أحد لا يتعلمها وإن كان لا يرتبها، فلا يمكنه أن يعرف المعنى المذكور آنفًا، حتى ولو استفسر عن نطق الحروف وسمعه آلاف المرات، هكذا هنا، فإذا تكلمتَ بقدر ما تشاء مع أي إنسان، فما يلزمه بالحري هو الخبرة.

📖 أما بخصوص المرض، فإذا كان الجسد يأخذ كل يوم غذاءه ثم يسترخي، فهذا يأتي من الشياطين، إلاّ في حالة المرض.

📖 فالزم الاعتدال، وهذا يكون بالقيام من على المائدة قبل الشبع بقليل، وذلك حسبما عيّن الشيوخ للمبتدئين.

📖 وعندما يبلغ الإنسان إلى قياس قول الرسول: «إننا لا نجهل أفكاره» {٢كو٢: ١١}، لا يمكنه أن يسهو عن الكمية التي يجب أن يأكلها لأنه يكون قد تدرّب {اعتاد} على ذلك.

📖 إنني أجبر نفسي على أن أتكلم في أمور تفوق على، ولا توجد ضرورة لذلك، وربما أيضًا لا يوجد إنسان كفء لأن يجنيها، وأن يدركها سوى البعض القليل. ولعل إله آبائنا يقودك إلى هذه المسرة، لأن هذا نور يفوق الوصف ومتألِّقٌ وحلو.

📖 إنه لا يذكر الغذاء الجسدي، لأنه يسهو عن أكل خبزه {مز١٠٢: ٤}.

📖 إن روحه تكون في مكان آخر، فهو يبحث عن السماويات، ويفكر في السماويات، ويتأمل في السماويات، هناك حيث يكون المسيح عن يمين الآب. الذي له المجد إلى الأبد آمين.

أقوال القديس برصنوفيوس ـ كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٣٨٥ ـ ٣٨٦

📖 ١٥٦ـ سؤال للشيخ {يوحنا} بخصوص مقدار الاعتدال:

إجابة الأب يوحنا: بخصوص مقدار الاعتدال يقول الآباء - سواء عن الأكل أو الشرب - إنه يجب على الإنسان أن يكتفي بالقليل، أي أنه لا يملأ البطن من الأكل، ولا من الشرب،

وأنه يجب أن يحدِّد مقدار الأطعمة المطبوخة والخمر.

وفى الشتاء لا يشرب كثيرًا، وهكذا أيضًا يجب أن يكتفي بالقليل.

وفى الصيف يشرب أكثر، ويجب أيضًا أن يكتفي بالقليل، وهكذا أيضًا بالنسبة للطعام.

ومن ناحية أخرى يجب أن يراعي الحدّ، ليس من مقدار الأكل والشرب فحسب، بل أيضًا في الكلام، والنوم، واللباس، وفى استعمال جميع الحواس. ففي كل ذلك يحصل مقدار الاعتدال.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٨٦

١٥٧- سؤال للشيخ نفسه:

قُل لي يا أبي، ما هو هذا المقدار القليل من الطعام ومن الشراب ومن الخضروات أومن الفواكه؟

إجابة الأب يوحنا:

بخصوص المقدار الكلي للغذاء، أعني الخبز، والطعام، والخضروات، أو الفواكه، **فاجعلها تصل إلى أوقية واحدة تقريبًا**.

أمّا عن الخمر والماء، فخذ من كل منهما حوالي نصف كأس.

وإذا بقيتَ ثابتًا في نفسك بدون تعب، فجيدٌ لك ألاّ تشرب سوى مرة واحدة في اليوم، ولكن إن كان ذلك غير ممكن، فاشرب مرتين مع إبقائك كل مرة قليلاً من ناحية المقدار.

وعندما توجد حركات، وحروب أفكار، فيجب إنقاص المقدار المعتاد قليلاً، أي مرة أخرى أوقية واحدة من الطعام، ونصف كأس آخر من كل أنواع الشراب، بحيث أن الطعام فليكن أقل من أوقيتين، والشراب أقل من كأس واحدة. صلِّ من أجلي أيها الأخ.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٨٦ - ٣٨٧



📖 ١٥٨ـ كيف أعرف مقدار الحاجة إلى الأكل والشرب؟

📖 **إجابة الأب يوحنا:** من خبرة الأيام كلها يمكن إدراك ما إذا كان الجسد محتاج إلى طعام أو شراب. إذًا، فعلى سبيل المثال، إذا شرب أحد ثلاثة أقداح من الماء في اليوم، وأكل رغيفًا من الخبز، فإذا رأى أن الجسد يحتاج إلى أكثر من ثلاثة أقداح بدون سبب، أو لأنه مرهق، أو لأنه أكل أطعمة مالحة، فهذه تجربة، وعليه حينئذ أن يقيّد نفسه. ولكن إن وُجد سببٌ فلا تكون هناك تجربة. وعلى ذلك، فإن لم توجد تجربة، فعلى المرء أن يقيّد نفسه إن أمكن بنصف قدح.

📖 وهكذا أيضًا بالنسبة للطعام، فليقتطع لنفسه قدر أوقية من الرغيف.

📖 ولكن يلزم، كما قلنا، أن يدرك المرء إن كان يمكنه أن يتناول مشروبه مرةً واحدة، أو على مرتين، لأن أحوال البشر ليست كلها واحدة. فإذا شرب المرء مرة ثانية، فهذا أيضًا لا بأس به أن يكتفي بالقليل.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٨٧

📖 ١٥٩ـ سؤال للشيخ الكبير:

📖 نتوسل إليك أن تقول لنا إن كان الله يطلب من الإنسان بقدر إمكانياته، وذلك حتى لا يخلط إطلاقًا بين رخاوته، وما يظن دائمًا أنه لا يستطيع أن يعمل سواه. فكيف يعرف مقدار إمكانياته الحقيقية؟

📖 **إجابة الأب برصنوفيوس:**

📖 لقد أعطى الله الإنسان ضميرًا لتمييز الأشياء.

📖 فإن كان الإنسان - بسبب التعب من الترحال، أو سفريات شاقة جدًا – لا يمكنه أن يُراعي نفس مقدار الطعام مثل بقية الأيام، ولكنه يضطر أن يتنازل قليلاً لأجل جسده.

📖 فمثلاً إذا كان ينبغي أن يأكل كل يوم نصف رغيف خبز، ويضيف عليه أوقية بسبب الإرهاق، فهو يعمل ما في استطاعته ألاّ يأكل أكثر

من ذلك. وإن كانت له عادة أن يقوم في نصف الليل، ويستريح ساعةً أكثر بسبب التعب، فهو يعمل بقدر استطاعته.

📖 فالتعب، إذن، يكون له إشارة، إلى أنه يجب أن يرتاح قليلاً.

📖 ثم إنه عندما يأخذ غذاءه المعتاد، فهذه علامة على أنه يجب أن يستعيد أيضًا السهر المعتاد. فهو يعمل قدر طاقته، يستريح قليلاً من ناحية الشبع، إما لأجل التغذية، أو لأجل النوم.

📖 وإذا سألتَ عن مقدار النوم، فقد حدّده الآباء بنصف الليلة. أما عن مقدار الطعام، فهو يتكون من رؤية ما يريد دائمًا أن يتناول منه القليل.

أقوال القديس برصنوفيوس ـ كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٣٨٧

📖 ١٦٠ــ سؤال للشيخ الآخر:

📖 ما هو المقدار المثالي الذي يجب تناوله من الخمر، والطعام المطبوخ كل يوم، لمن يعيش منفردًا؟

📖 وكيف كان الآباء يمارسون نظامًا صارمًا جدًا؟

📖 إجابة الأب يوحنا:

📖 بخصوص الخمر، فيكفي لمن صحته جيدة، والذي يريد أن يُراعي الاعتدال والزهد، أن يتناول كأسًا واحدةً في اليوم لا أكثر.

📖 أما الذي يعاني من أمراض متواترة، فليتناول كأسين ممتلئتين.

📖 ونفس الأمر بخصوص الأطعمة، فيجب أن يتناول المرء ملء طبق، ويكون بلا همّ بخصوص ذلك.

📖 أما عن الآباء، فإن كانوا قد تمسكوا بنظام صارم، فذلك لأنهم وجدوا أن ذلك يجعل أجسادهم طائعةً لهم، أما عن باقي الأمور، فإن الذين يتصرفون جيدًا وبإفراز، فهم يُبالون بأجسادهم وطبيعتهم.

📖 صلِّ من أجلي.

أقوال القديس برصنوفيوس ـ كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٣٨٨

📖 **١٦١– سؤال إلى الشيخ نفسه:**

📖 قاعدة الاعتدال {أو الزهد} التي أعطيتني إياها، هل يجب أن تكون عامة للجميع، أم أن الآباء كانوا يردون على من يسألهم حسب حالة كل منهم؟

📖 **إجابة الأب يوحنا:** إن ما قلته لك، يا أخي، بخصوص الاعتدال، أقوله للذين هم معنا، وبحسب تقديري. إذن، فإذا أتخذنا الوسط تمامًا، نصل قليلاً قليلاً إلى ما هو أفضل.

📖 فلا يجب علينا إذا وضعنا قدمًا على الدرجة الأولى من السلّم، أن نرغب أيضًا في وضع الأخرى على الدرجة الأخيرة.

📖 لأن الذين يبلغون إلى القامة التي أشار إليها الرسول، يمكنهم أن «يشبعوا، وأن يجوعوا» {في٤: ١٢}، لأنهم قد تدرّبوا على كل شيء {كما تقول هذه الآية نفسها}.

📖 أمّا بخصوصك أيها الأخ، فأنت تعرف قامتك. وفى حالة التجربة خُذ أوقية واحدة من الطعام، وأيضًا قليلاً من الشراب.

أقوال القديس برصنوفيوس ـ كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٣٨٨

📖 **١٦٢– سأل أخٌ الشيخ:**

📖 أيها الأب، ما هو تناول الطعام بشهوة، وتناوله بحسب الطبع؟

📖 **إجابة الأب يوحنا:** الأكل بشهوة: هو اشتهاء تناول الطعام، ليس لأجل حاجة الجسد، بل بسبب الشراهة {أو النهم أو الجشع}.

📖 فإذا رأى المرء أن طبعه يفضّل لأجل باعث صحيح، بقول خضراء مثلاً عن البقول الجافة، ليس لأجل الشهوة، بل لأنها أكثر خفّةً {أي أسهل هضمًا}، يكون الحال مختلفًا.

📖 فتوجد طباع تفضّل أطعمة عذبة، وأخرى تفضّل المالحة، وأخرى تفضّل أطعمة حامضة، وهذا ليس من قبيل الهوى، ولا الشهوة، ولا الشراهة. ولكن الرغبة في تلك الأشياء واشتهائها تكون ثقلاً، فهي شهوة لخدمة الشره، فكّر في ذلك حينما يهاجمك وجع الشره، ويقمع

أفكارك. وإذا فعلتَ عكس ما توحي به إليك أفكارك بالاعتدال في الطعام حسب الحاجة، فهذا لا يكون شرهًا.

أقوال القديس برصنوفيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الثالث - صفحة ٣٨٨

📖 **قال القديس برصنوفيوس:** "إن أمساك البطن هوان تقلل من شبعك قليلاً، وأن كان عليك قتال فاترك قليلاً أكثر".

📖 **سؤال:** "كيف أقدر أن أمسك بطني، وأن أكل دون حاجتي، لأني لا أستطيع صبراً؟".

📖 **الجواب:** ليس أحد يفلت من هذا الآمر، إلا الذي قد بلغ إلى مقدار ذلك الذي قال: "إني نسيت أكل خبزي من صوت تنهدي، وقد لصق لحمي بعظمي". فمن كانت حالته هكذا، فإنه يأتي بسرعة إلى قلة الطعام، لآن دموعه تصير له مثل الخبز، ويبدأ إذ ذاك أن يتغذى من نعمة الروح القدس.

📖 صدقني يا أخي: إني أعرف أنساناً يعلم الرب، أنه قد بلغ إلى هذا المقدار الذي ذكرت، حتى أنه كان لا يأكل في كل أسبوع مرة أو مرتين، وكان مراراً كثيرة يسبى في النظر الروحاني، ومن حلاوة ذلك كان ينسى أكل الطعام المحسوس، وكان إذا أراد أن يأكل يشعر كأنه شبعان، ولا يجد لذة للطعام، وكان يأكل بدون شهوة، لأنه كان يشتهى أن يكون دائماً مع الله، وكان يقول: "أين نحن".

📖 **قال الأخ السائل:** "أنا أطلب إليك يا أبي أن توضح لي قوة هذا الآمر، وكيف يصير الإنسان إلى ما ذكرت، فإني أجهل ذلك، وإذا أنا بدأت أقلل طعامي، فما يدعني الضعف حتى أعود إلى المقدار الأول، وأنت قلت لي أن الذي يبلغ إلى المقدار الذي قيل فيه: "إن لحمى لصق بعظمي من صوت تنهدي" يصير إلى قلة الطعام، فبين لي هذا الآمر".

قال الشيخ: "هذا هو التصاق اللحم بالعظم، أن تصير جميع أعضاء الإنسان ملتصقة، إلى أن تكون أفكار الإنسان كلها فكراً واحداً بالله، عند ذلك يلتصق الجسداني ويصير روحانياً، ويلحق الجسد بالفكر الإلهي.

وحينئذ يصير الفرح الروحاني في القلب، يغذى النفس، ويضبط الجسد، ويقوى كلاهما، حتى لا يكون فهما ضعف، ولا ملل.

لآن ربنا يسوع المسيح إذ ذاك، يكون الوسيط، ويوقف الإنسان بالقرب من الأبواب التي ليس داخلها حزن، ولا وجع، ولا تنهد، وحينئذ يتم القول: "حيث يكون كنزك، فهناك يكون قلبك"، فالذي يبلغ إلى هذا المقدار قد أقتنى الاتضاع الكامل ليسوع المسيح ربنا.

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٦٥ ـ ١٦٦

{٦}

القديس يوحنا السلمي

لنحترس من التعويض عن نقص الاغتذاء بالإكثار من النوم، أوعن نقص النوم بالإكثار من الاغتذاء، فان هذا هو شأن ألفاقدي التمييز. رأيت مجاهدين قد تراخوا لسبب ما قمعوا بطنهم قليلا، ثم عمدوا سريعا إلى تعذيب ذلك الشقي بشجاعة، بالوقوف ما طال الليل، فلقنوه أن يحجم عن الشبع بسرور.

عزي شيوخا مجاهدين قد طحنوا بالنسك أجسادهم، متيحا لهم قليلا من الراحة، وألزم بالإمساك أحداثا قد طحنوا بالخطايا نفوسهم، مذكرا إياهم بالعقاب. وكما أن الطيور السمينة لا يمكنها أن تطير عاليا، كذلك من يغذي جسده وينعمه، لا يمكنه أن يرتقي نحو السماء. الوحل إذا جف، لا يرضي الخنازير، والجسد إذا نحف وضمر، لا يوافق غرض الشياطين.



كما أن من صدر الحكم عليه بالإعدام، لا يتحدث عن المسارح وهو مساق إلى الموت، كذلك التائب الحقيقي لا يداري بطنه البتة.

كما يسكن الزيت البحر، وهو صاغر، كذلك يخمد الصوم ثورة الجسد وهو كاره. اعتقد انهم {الأطهار} يتناولون طعامهم بدون تلذذ، لأنه كما أن الماء الجاري تحت سطح الأرض، يغذي أصول النبات، كذلك تغذي النار السماوية نفوسهم

كتاب السلم - صفحة ١٩٠

{٧}
كتاب فردوس الآباء

قيل عن أنبا آمون إنّ كمية قليلة من القمح كانت تكفيه لمدة شهرين.

علمتُ أنّ أبّا آمون الذي من القلالي قال: لقد أكملتُ جميع الإماتات التي سمعَتْ بها أذني، ولكنني لم أجد بينها إطلاقًا شيئًا مُزكّى بالخبرة مثل هذين الأمرين: النهوض من مائدة الطعام حينما يكون الإنسان لا يزال جائعًا، وأن يغصب الإنسان نفسه على ألاّ يقول كلامًا لا يناسب أخاه.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ١٩٦



قال الأب كرونيوس: لو لم يقُدْ موسى النبي غنمه إلى جبل سيناء، لما رأى النار في العليقة. فسأله أخٌ: ما الذي تشير إليه العليقة؟

فقال له الشيخ: العليقة تشير إلى تعب الجسد، لأنه مكتوبٌ: «يُشبه ملكوت السماوات كنزًا مُخفى في حقل» {مت١٣: ٤٤} ".

فقال الأخ للشيخ: إذًا، فالإنسان لا يصل إلى أي مكافأة بدون ضيق الجسد"! فقال له الشيخ: حقًا إنه مكتوبٌ: «ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكمِّله يسوع الذي من أجل السرور الموضوع أمامه احتمل الصليب» {عب١٢: ٢}، وداود النبي أيضًا قال: «إنّي لا أدخل إلى

مسكن بيتي ولا أصعد على سرير فراشي ... إلى أن أجد موضعًا للرب» {مز١٣٢: ٤}.

القديس الأب كرونيوس - كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٢٤٨



قال أبّا إيساك للإخوة:

كان آباؤنا وأبّا بامو يرتدون ملابس قديمةً مرقّعةً كلها ومُصلَحةً بسعف النخل، أما أنتم فتتأنّقون في ملابسكم، اذهبوا من هنا، اتركوا هذا المكان! ولما استعدّوا للذهاب إلى الحصاد قال لهم: لن أعطيكم وصايا مرةً أخرى لأنكم لا تحفظونها!

دخل أخٌ في القلالي إلى الكنيسة لابسًا كوكلوسة {غطاء الرأس النازل على الظهر} قصيرةً عن المعتاد، فطرده أبّا إسحق قائلاً: هذا الرداء الذي تلبسه رداء رهبان وقد حوّلتَه أنت إلى رداء علمانيين، فلا ينبغي أن تبقى في وسطنا.

القديس إسحق قس القلالي - كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٢٥١



قيل عن الأب إسحق قسيس القلالي:

إنه كان يأكل رماد الشورية - {المتخلِّف عن الفحم والبخور} التي يُبخَّر بها على المذبح - مع الخبز. ويبدو أنه كان يعتبره كدواءٍ لمرضه!

القديس إسحق قس القلالي - كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٢٥١

وقال أيضًا أنبا ايسيذورس:

إذا رغبتَ في الخلاص، فافعل كل شيء يقودك إليه.

وقيل عنه: إنّ أخًا أتاه يومًا ليدعوه إلى الطعام، فلم يؤثر الشيخ أن يمضي معه قائلاً: إنّ آدم بالطعام خُدِع، وأصبح عليه أن يعيش خارج الفردوس.

فقال له الأخ: أهكذا أنت خائفٌ أن تخرج من قلايتك؟

فقال الشيخ: كيف لا أخاف يا ابني، والشيطان يزأر كالأسد يلتمس مَنْ يبتلعه {١بط ٥: ٨}؟



📖 **وكان يقول مرارًا كثيرة:**

📖 مَنْ يُفسح لنفسه أن يشرب خمرًا، لا يمكنه أن يتخلّص من هجوم الأفكار، وقبح الأعمال. لأنّ لوط لما أكرهته ابنتاه وسكر من الخمر، صار من السهل على الشيطان أن يُسقِطه في فعل الزنى القبيح.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤١٠



📖 **قال أنبا ايسيذورس:**

📖 إذا صُمتَ بانتظام فلا تنتفخ بالكبرياء، ولكن إذا ارتفعتَ بفكرك بسبب ذلك، فمن الأفضل لك أن تأكل لحمًا، لأنه خيرٌ للإنسان أن يأكل لحمًا، من أن ينتفخ بالكبرياء ويمجِّد نفسه.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤١٤



📖 حدث عندما كان أنبا بفنوتيوس يعيش في البرية الداخلية، أنّ أخًا جاء إليه فوجده مريضًا، فغسله ونظّف جسمه، ثم طبخ بعضًا من الطعام الذي كان معه، وأعطاه إياه ليأكل.

📖 فلما رأى الشيخ هذا الطعام قال: في الحقيقة إنني قد نسيتُ تمامًا أنّ هذه المسرّات التي تُبهِج بني البشر لا زالت موجودة.

📖 ثم أحضر له الأخ قدحًا من قشدة اللبن.

📖 ولما رآه الشيخ بكى وقال: لم أكن أتوقع إطلاقًا حتى يوم وفاتي أنني سآكل مثل هذا، أو أشرب خمرًا.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٢٣ - ٤٢٤



📖 **وقال بالليديوس أيضًا:**

📖 قال أنبا بامو: على الراهب أن يلبس ثوبًا من النوع الذي يمكنه أن يُلقيه خارج قلايته لمدة ثلاثة أيام، دون أن يسرقه منه أحد.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٢٥



📖 **وقيل عن أنبا امونيوس:**

📖 إنه منذ شبابه حتى موته كان طعامه يتكون من مأكولات نيئة فقط، فلم يأكل شيئًا مطبوخًا بالنار عدا الخبز.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٣٥



📖 **سأل أخٌ الأب ديوسقورس الذي من جبل نتريا:**

📖 قائلاً: ماذا تريدني أن أفعل يا أبي؟

📖 فقال له الشيخ: اذهب وابحث عن عظْمةٍ صغيرةٍ جدًا وطهِّر فمك بها. فسأله الأخ: ماهي هذه العظْمة الصغيرة جدًا؟

📖 فقال له: العظْمة الصغيرة هي الحياة الصارمة، سواء الصوم حتى المساء، أو السهر القليل، وذلك لكي تكون رائحة زكية مقبولة في حضرة الرب.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٣٧



📖 **وعلمتُ أيضًا أنّ أبّا ديوسقورس قال:**

📖 الله لم يعطِ الخطية، والتعب للإنسان، ولكن الإنسان نفسه هو الذي بدأ، وسبّب لنفسه الخطية والتعب.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٣٧



📖 كانوا يقولون عن أبّا ديوسقورس التناسي {أو الناشياستي} إنّ طعامه كان من الشعير والعدس. وإنه في بدء كل عام كان يضع على نفسه فرضًا نسكيًّا جديدًا قائلاً:" في هذا العام لن أزور إنسانًا، ولن أتحدّث مع أحد. أولن أتكلم بتاتًا. أولن آكل طبيخًا. أولن آكل فاكهة.

📖 كل سنة كان يبدأها بقرارات مثل هذه، وإذا تمّم فرضًا منها يضع على نفسه فرضًا جديدًا.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٣٧



📖 اعتاد أبّا بيئور أن يمشي مائة خطوة أثناء أكله، فسأله واحدٌ لماذا يفعل هكذا، فقال: لا أريد أن أنشغل بالأكل بل أجعله شيئًا ثانويًا.

📖 وسـأله آخـر نفـس السـؤال فأجابـه: حتـى لا تشـعر نفسـي بمسـرةٍ جسدانية في الأكل.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٥٠



📖 **قيل عن أبّا نتراس تلميذ الأب سلوانس:**

📖 إنـه عنـدما سـكن فـي قلايتـه، فـي جبـل سـيناء، كـان يعامـل نفسـه ببصيرةٍ فيما يتعلّق باحتياجـات الجسـد. ولكنـه لمـا صـار أسـقفًا علـى "فاران" أقمع ذاته بتقشُّفاتٍ صارمة. فقال لـه تلميذه: يـا أبـي، عنـدما كنا في البريّة لم تكن تمارس مثل هذا النسك!

📖 فقال له الشيخ: في البريّة كان لي سلامٌ داخلي مع الفقر، وأردتُ أن أدبِّر أمور جسدي حتى لا أمرض، وأحتاج إلى ما لم أكن أملكه،

📖 ولكنني الآن في العالم وفى وسط اهتماماته، وحتى لو مرضـتُ هنـا يوجد مَنْ يهتم بي، وهكذا فإنني أفعل ذلك حتى لا أفسد رهبنتي!

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٧٦ ـ ٤٧٦



📖 **قال أنبا يوسف:** أنا أعرف إنسانًا له سيرة جسدانية؟

📖 فكان يصوم إمّا يومين يومين، أ وأربعة أربعة.

📖 وحدث مرةً وهو صائم أربعة أيام، أنه حلّ عليه الضعف.

📖 فجاءه صوتٌ يقول له: "لا تحتقر أحـدًا مـن الإخـوة، ولا تـدن أحـدًا من خليقة الله، وما استطعتَ أن تفعله فافعله.

📖 بل واضع ذاتك فقط، وتحفّظ حسب قوتك، وأنت تخلص".

📖 وأنبا يوسف هذا هو الذي قاتلـه شـيطان الزنـى لمـا كـان صـبيًا، ثـم أرسله أبوه إلى البرية ليُقيم أربعين يومًا، حيث أبصـر شـيطان الزنـى شبه امرأةٍ حبشية.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٨٦



📖 **روى أخٌ أنّ أبّا زكريا قال للأب موسى:**

📖 أخبرني عمّا مارسته من زهدٍ، منذ شبابك، لكي أمارسه أنا أيضًا.

📖 فأجابه الأب موسى: ما مارسته من زهدٍ منذ شبابي حتى الآن هو: إنني آكل خبزةً واحدةً في اليوم. وإذا صُمتُ حتى المساء آكل خبزتين. ففعل أبّا زكريا حسبما سمع.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٨٧



📖 حدث أنّ بعض الزائرين جاءوا من مصر إلى أنبا موسى، فرأوا على المائدة ثعبانًا مشويًا، ولما حان وقت الغذاء قال لهم القديس: لا تقربوا هذا يا إخوتي فإنه وحشٌ شرير

📖 فقالوا له: لماذا فعلتَ هكذا يا أبانا؟

📖 فأجابهم: يا إخوتي، إن هذه النفس المسكينة اشتهت سمكًا ففعلتُ هذا لكي أكسر شهوتها الرديئة. فتعجّب الإخوة جدًا ومجّدوا الله الذي أعطى قديسيه هذه النعمة العظيمة.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٩٨



📖 **وسُئل أنبا موسى:**

📖 ما فائدة الأصوام والصلوات التي يمارسها الإنسان؟

📖 فأجاب قائلاً: إنها تجعل النفس تتضع أمام الله، لأنه مكتوب: «أُنظر إلى ذلِّي وتعبي واغفر لي جميع خطاياي» {مز٢٥: ١٨}، لأنه إذا تذلّلت النفس تجد رحمةً من الله.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٠٢



📖 **كان أنبا يؤنس يقول لتلاميذه:**

📖 كان آباء الإسقيط يأكلون خبزًا وملحًا.

📖 وكانوا يقولون: نحن لا نعتبر أن الخبز والملح لا غِنى عنهما.

📖 ولذلك فقد كانوا أقوياء في عمل الله.

📖 كما كانوا يُضيِّقون على أنفسهم.

📖 لذلك دعونا نقيِّد أنفسنا بالخبز والملح، لأنـه يليـق بمـن يخـدمون الله أن يُضـيِّقوا علـى أنفسـهم، لأن الـرب نفسـه قـال: «مـا أضـيق البـاب وأكرب الطريق الذي يؤدِّي إلى الحياة» {مت٧: ١٤}.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٢٧

📖 حدث مرةً أنّ الإخوة كانوا يـأكلون فـي وليمـة الأغـابي، وكـان أنبـا يؤنس جالسًا معهم، فرأى أخًا يضحك وهو يأكل.

📖 فبكى أنبا يؤنس قائلاً: أين هو قلب هذا الأخ؟ أَلم يكـن مـن الواجـب عليه بالأحرى أن يبكي ويئنّ مع الشكر، لأنه يأكل خبز الصدقة؟!

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٣١

📖 وفي يومٍ آخر أيضًا كان أنبا يؤنس يأكـل علـى المائـدة مـع جمهـور من الرهبان، فانكشفت له رؤية بالروح القدس ورأى فرقًا بين الإخوة الآكلين، فكان بعضهم يأكل عسلاً، وآخرون يأكلون خبـزًا، وآخـرون يأكلون ترابًا.

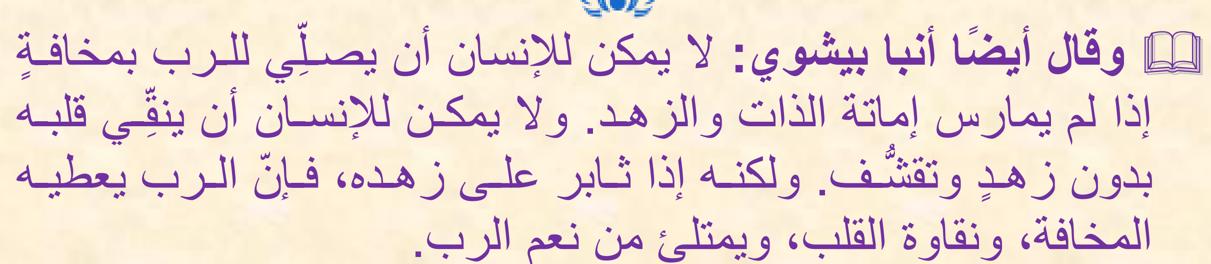
📖 ولما كان القديس مندهشًا من هـذا السـرّ، جـاءه صـوتٌ مـن السـماء قائلاً: الذين يأكلون عسـلاً هـم الـذين يـأكلون بمخافـةٍ ورعـدةٍ، وفـرحٍ روحـي، ويصـلُّون بـلا انقطـاع، ويلهجـون فـي السـماويات، فكانـت صلواتهم تصعد إلى العلا كالعطر المقبول عند الله، ولذلك فهم يأكلون عسلاً. والذين يأكلون خبزًا هم الذين يأكلون بشكرٍ، ممجِّدين الله علـى أعماله العظيمة، وعلى هباته التي أعدَّها لهم.

📖 أما الذين يأكلون ترابًا فهم الذين يـأكلون بتـذمُّر، ونميمـةٍ، وثرثـرةٍ، ودينونةٍ قائلين عن هذا إنه رديء، وذاك إنه صالح.

📖 فليس من اللائق إطلاقًا التكلُّم، أو التفكير هكذا.

📖 أما الأفضل فهو تمجيد الله، ومباركـة اسـمه علـى أفضـاله العديـدة، تطبيقًا لوصية الرسول: «إذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شـيئًا فافعلوا كل شيءٍ لمجد الله» {١كو١٠: ٣١}.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٣١ ـ ٥٣٢



وقال أيضًا أنبا بيشوي: لا يمكن للإنسان أن يصلِّي للرب بمخافةٍ إذا لم يمارس إماتة الذات والزهد. ولا يمكن للإنسان أن ينقِّي قلبه بدون زهدٍ وتقشُّف. ولكنه إذا ثابر على زهده، فإنّ الرب يعطيه المخافة، ونقاوة القلب، ويمتلئ من نعم الرب.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٥٧

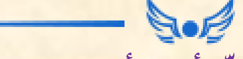
كان أبّا دانيال يقول: عاش أنبا أرسانيوس معنا سنين عديدة، وقد اعتدنا في كل سنةٍ أن نعطيه سلَّةً واحدةً من الخبز فقط، وعندما كنا نذهب إليه في السنة التالية كنا نأكل بعضًا من هذا الخبز.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٤٨

سأل أبّا مرقس الأب أرسانيوس: هل جيدٌ ألاّ يملك الراهب شيئًا زائدًا في قلايته؟ لأنني أعلم أنّ أخًا كانت له بعض الخضروات ثم اقتلعها. فأجاب القديس: لا شكّ أن هذا جيدٌ.

ولكن يجب أن يتم ذلك بحسب مقدرة الإنسان، لأنه إن لم تكن له القدرة على المثابرة على مثل ذلك العمل، فهو لا يلبث أن يزرع غيرها.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٦٤٨ ـ ٦٤٩



كان أبّا دانيال يروي كيف أنّ أنبا أرسانيوس:

عندما كان يعلم بنُضج أي نوعٍ من الثمار يقول: أحضروا لي بعضًا منها، وكان يذوق القليل جدًا من كل نوعٍ مرةً واحدةً في السنة، ويشكر الله.

سأل إخوةٌ شيخًا:

كان أبّا أرسانيوس يأكل من جميع الثمار مرةً واحدةً في السنة، حتى يشكر الله، بينما كان غيره لا يأكل من الثمار شيئًا البتّة، فلماذا؟

📖 فقال الشيخ: يوجد اختلافٌ بين الآباء الكاملين لسببين:
📖 أحدهما من أجل ربحهم. والآخر لتعليم الآخرين.
📖 فبعض الآباء ما كانوا يذوقون شيئًا، لأجل ثباتهم في النسك.
📖 والأنبا أرساني، وإن كان عمّالاً كثيرًا، ولكن لأنه كان يسمع الناس مرات كثيرة يلومون المتوحدين، على أنهم يرذلون بعض الأطعمة، مثل الهراطقة، في حين أن الله خلقها للبشر ليستعملوها، ويشكروه عليها. لهذا فبإفرازه كان يأكل منها مرةً في السنة، ليُبطل تلك الظنون، ويشكر الله".

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٦٤٩

📖 كان أنبا أغاثون له تلميذان وانعزلا عنه، وعاش كلٌ منهما حياة توحدٍ بقدر طاقته.
📖 وفى أحد الأيام سأل أحدهما قائلاً: كيف تعيش في قلايتك؟
📖 فأجابه: إنني أصوم حتى المساء، ثم آكل خبزتين.
📖 فقال له أبّا أغاثون: هذه طريقة جيدة للمعيشة ولكنها شاقة.
📖 ثم سأل التلميذ الآخر: وكيف تعيش أنت؟
📖 فأجابه: إنني أصوم يومين، وبعد كل صومٍ آكل خبزتين.
📖 فقال له الشيخ: إنك تجاهد كثيرًا باحتمالك لمشقتين.
📖 إنه لَتعبٌ للإنسان أن يأكل كل يومٍ بدون جشعٍ {أي نَهَم}.
📖 ويوجد أخرون، إذ يرغبون أن يصوموا يومين، يكونون جشعين بعد ذلك، أما أنت فبعد أن تصوم يومين لستَ جشعًا.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٦٧٤

📖 أضاف الأب إشعياء الإسقيطي أخًا، فغسل رجليه، ووضع قليلاً من العدس في القدر، ولما ابتدأ يغلى أخذه.
📖 فقال له الأخ: لم ينضج العدس بعد أيها الأب.
📖 فأجابه الشيخ: أما يكفيك أنك أبصرت النار؟ إنه عزاءٌ عظيم!

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٦٩٣

جاء أنبا أخيللاس يومًا ما إلى قلاية أبّا إشعياء في الإسقيط فوجده يأكل شيئًا قد مزجه بملح وماء في طبق، وإذ وجده الشيخ يخبِّئ هذا الطعام بين الضفائر قال له: أخبرني ماذا تأكل؟

فأجاب: اِغفر لي يا أبي، فقد كنتُ أقطع سعفًا في الحرّ، ووضعتُ لقمةً مع ملح في فمي، ولكن الحرّ ألهب حنجرتي، ولم أستطع أن أبلع اللقمة، فاضطررتُ أن أُضيف قليلاً من الماء إلى الملح لكي يمكنني أن أبلعها، فاغفر لي يا أبي.

فقال الشيخ: تعالوا كلكم وانظروا أبّا إشعياء يأكل مرقًا {أي شوربة} في الإسقيط. إذا أردتَ أن تأكل مرقًا فاذهب إلى مصر {أي إلى العالم}.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧٠٦

قال أنبا بنيامين:

عندما رجعنا إلى الإسقيط، فبمجرد أن انتهى الحصاد، وأُعطيت الأجور، جاءوا لكلٍّ منا بآنيةٍ من الجبس تحوي "بِنت" {أي نحو نصف لتر} من الزيت من الإسكندرية. ولما جاء وقت الحصاد مرةً أخرى، جاء الإخوة بما فضل إلى الكنيسة.

أمّا أنا فلم أنزع غطاء {أو سدادة} الآنية، بل أخذتُ قليلاً من الزيت، بأن ثقبتها بمخراز، وقد تصورتُ أنني أتممتُ أمرًا جليلاً.

ولكن عندما جاء الإخوة بأوانيهم كما هي، في حين أن آنيتي كانت مثقوبة، خجلتُ وكأنني ارتكبتُ خطية الزنى.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧١٥

وقال أيضًا أنبا بنيامين:

ذهبنا إلى شيخ آخر، وقدّم لنا طعامًا، ووضع فيه زيت فجل.

فقلنا له: يا أبانا، ضع لنا قليلاً من الزيت الجيد. فرشم ذاته وقال: لم أعرف أنه يوجد نوع آخر من الزيت غير هذا.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٧١٥



قال الأب بنيامين قس القلالي:

ذهبنا مرةً إلى شيخ في الإسقيط وأردنا أن نعطيه قليلاً من الزيت.

ولكنه قال لنا: هوذا الإناء الصغير الذي جئتم به منذ ثلاث سنوات باق على حاله كما وضعتموه. فلما سمعنا ذلك تعجبنا من فضيلة الشيخ وقلنا: يا أبانا، هذا زيت طيب، ولكن ذاك زيت فجل.

فرشم ذاته بعلامة الصليب وقال: ما عرفتُ قط أنّ في الدنيا زيت غير هذا! {يبدو أنّ القديس كان يروي ذلك عن نفسه، لأن القول في المخطوطة العربية يدل على ذلك}.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧١٥

قال لي أبّا يوسف تلميذ الأب لوط:

نحن إخوة هذا الزمان نأكل ونشرب لأجل ملذات الجسد، لذلك فنحن لا نتقدّم مثل آبائنا. إنّ آباءنا في الحقيقة كانوا يحبون كل التقشُّفات لأجل الرب، ولهذا السبب فقد اقتربوا من الله الحي.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧١٩



قال الأب كاسيان:

ذهبنا الأب جرمانوس وأنا إلى مصر لزيارة شيخ، ولأنه استضافنا فقد سألناه: ' لماذا لا تحافظون على صومكم عندما يزوركم إخوة، كما نفعل نحن في فلسطين'

فأجاب: الصوم في متناول أيدينا على الدوام، أما أنتم فلستم معنا كل حين. كما أنّ الصوم وإن كان من المؤكَّد أنه نافعٌ وضروريٌ، إلاّ أنه يتوقف على اختيارنا، في حين أنّ ناموس الله يفرض علينا أن نتمم أعمال المحبة.

وإنني باستقبالي للمسيح فيكم، فعليَّ أن أخدمكم بكل اجتهاد، ولكن عندما تنصرفون، يمكنني أن أستأنف صومي مرةً أخرى.

لأنه: «هل يستطيع بنو العرس أن يصوموا والعريس معهم؟ ... ولكن حين يُرفَع العريس عنهم فحينئذٍ يصومون» {مر٢: ١٩و٢٠} "



📖 **وقال أيضًا الأب كاسيان:**

📖 ذهبنا لزيارة أبٍ آخر فقدّم لنا طعامًا، ولما شبعنا حاول معنا لكي نأكل أكثر، فقلتُ له إنني لا أستطيع.

📖 فأجاب: هذه هي المرة السادسة التي أُعِدّ فيها المائدة للإخوة الذين يأتون، ولما دعوتُ كلاًّ منهم للأكل أكلتُ معه، ولكنني لا زلتُ جائعًا. أما أنتما فرغم أنكما أكلتما مرةً واحدةً من هذا الطعام فقد شبعتما لدرجة أنكما لا تستطيعان أن تأكلا أكثر.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٢٥



📖 **وقيل عن أبّا هللاديوس:** إنه اعتاد أن يأكل خبزًا وملحًا.

📖 وإنه عندما يحين عيد الفصح كان يقول: إنّ الإخوة يأكلون خبزًا وملحًا، وأنا ينبغي أن أعمل مجهودًا قليلاً لأجل عيد الفصح، فطالما أنني آكل عادةً وأنا جالس، فالآن في عيد الفصح ينبغي أن آكل واقفًا.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٢٨ - ٧٢٩

📖 في يوم سبت كانت في منطقة القلالي وجبة للإخوة في أحد الأعياد في الكنيسة. وعندما قدموا آنية العدس أخذ الأب هللاديوس الإسكندري يبكي. فسأله الأب يعقوب: لماذا تبكي أيها الأب.

📖 فأجاب: لأنه لم يتم فرح النفس الذي هو الصوم، وقد حان وقت عزاء الجسد!

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٢٩



📖 **قال أحد الآباء:**

📖 علمتُ أنّ الأب سيرابيون قال: قبل أن يجعلوني راهبًا، عندما كنتُ شابًا أعيش في مجمع لم أكفّ - لمدة خمس وعشرين سنة - عن ألاّ آكل في كل وجبةٍ سوى خبزة صغيرة واحدة"

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٤٧



📖 **القديس أبّا أولوجيوس:**

📖 أُعلِن في الإسقيط أنّ الصوم الكبير قد حان، وذهب أحد الرهبان إلى شيخ {قيل إنه هو الأب أولوجيوس} قائلاً: يا أبي، لقد آن أو إن الصوم. فقال له الشيخ: أي صوم يا بُنيَّ؟

📖 فقال الأخ: الصوم الكبير.

📖 حينئذٍ قال الشيخ: في الحقيقة يا بُنيَّ، إنّ لي في البرية خمسين سنة لا أعرف متى يبدأ الصوم الذي تقول عنه، ومتى ينتهي، ولكن الحياة كلها عندي صومًا!

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٥٠



📖 **قال الأب أولوجيوس لتلميذه:**

📖 درِّب نفسك، يا بُنيَّ، على أن تضيِّق معدتك قليلاً قليلاً بواسطة الصوم. لأنه بالإضافة إلى كونها تتسع، فهي تصير أكثر رقّةً، وهكذا أيضًا عندما تستقبل المعدة أطعمةً كثيرة.

📖 ولكنها إذا أخذت قليلاً تضيق وتطالب دائمًا بالقليل.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٥٠



📖 **وسأله أخٌ قائلاً** {قيل إنه أبّا أغاثون}**:**

📖 أيها الأب، إذا حدث مرةً أنني أكلتُ ثلاث خبزات فهل تُعتبر كثيرة؟ فأجابه: كأنك تذهب، يا أخي، إلى البيدر.

📖 **ثم سأله أيضًا:** إذا شربتُ ثلاثة أقداح من الخمر فهل هي كثيرة؟

📖 فأجابه: إن لم يوجد شيطان فهي ليست كثيرة، وإلاّ فهي كثيرة لأنّ الخمر تضرّ الرهبان جدًا، ولا سيما الشباب.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٥٢



📖 **وقيل عن الأب ميجيثيوس:**

📖 إنه كان متضعًا جدًا، لأنه كان قد تربّى بواسطة شيوخ مصريين كثيرين، بمن فيهم القديس شيشوي {الكبير}، والقديس بيمين.

📖 وقد عاش عند شاطئ نهر في سيناء.
📖 وحدث - كما روى بنفسه - أنّ أحد القديسين زاره وقال له:
📖 أيها الأخ، ما هي طريقة حياتك في هذه البرية؟
📖 فقال: إنني آكل كل يومين خبزةً واحدةً فقط.
📖 فقال له الشيخ: أنصحك أن تأكل نصف خبزة كل يوم.
📖 ففعل ذلك ووجد راحة.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٥٧

📖 **سأل بعض الآباء الأب ميجيثيوس:**
📖 إذا تبقّى بعض الطعام المطبوخ لليوم التالي هل تنصح الإخوة أن يأكلوه؟ فقال لهم: إن كان هذا الطعام قد فسد، فلا يصح أن نجبر الإخوة على أن يأكلوه، لئلاّ يضرّ صحتهم، بل يجب أن يُلقَى خارجًا.
📖 ولكنه إن كان لا يزال جيدًا، ويُلقى خارجًا من قبيل التبذير، لكي يُعَدّ آخر غيره، فهذا خطأ.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٥٧

📖 **وذكر أناس قديسون عن أبينا القديس أنبا يؤنس قوله:**
📖 كنتُ مرةً في جبل "دمسائي"، ولما حلّ صوم الأربعين المقدسة ارتبطتُ بفضيلة عدم أكل أي طبيخ في الأربعين يومًا.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٧٦١

📖 **قال أبّا لنجينوس:**
📖 توجّعَت معدتي مرةً طالبةً مني طعامًا في غير أوانه.
📖 فقلتُ لها: حتى ولو كنتِ مريضة، فموتي، وإذا طلبتِ مني طعامًا في غير أوانه، فسأمنع عنكِ ما كنتُ أُعطيكِ إياه في أوانه.

📖 **وقال أيضًا:** الصوم يذلِّل الجسد.
📖 والسهر يطهِّر الروح {أو"العقل" حسب المخطوطة}.
📖 والصمت يجلب البكاء.

📖 والبكاء يعمِّد {يغسل} الإنسان، ويجعله يتجنّب الخطية.
كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ صفحة ١٧

📖 **قال الأب هيبريشيوس:**
📖 الصوم هو كبح لجماح الخطية للراهب، والذي يتنصّل منه يشبه الحصان الهائج {أُنظر إر٥: ٨: «صاروا حُصُنًا معلوفةً سائبة»}.
كتاب فردوس الآباء ـ القديس الأب هيبريشيوس ـ الجزء الثالث ١٦٥

📖 **قال الأب هيبريشيوس:**
📖 حسب تدبير إليشع النبي، أصعَدَتْ خشبة يابسة نصل {حديد} الفأس من النهر {٢مل٦: ٦}، وحسب تدبير الراهب، إذ يُضعف الجسد بالصوم، تُنتَشل النفس من البحر.
📖 صوم الراهب يجفف مجاري الشهوات الحسيّة.
كتاب فردوس الآباء ـ القديس الأب هيبريشيوس ـ الجزء الثالث ١٦٦

📖 أيها المسكين، لا تدع بطنك تتسلَّط عليك.
📖 ولتكن ابناً للعلي فترث الملكوت مع الصالحين، وتملك مع المسيح إلى الأبد. لا تترك الله من أجل بطنك، فقد تكلَّم في حزقيال قائلاً: «تنجِّسنني عند شعبي لأجل حفنة شعير، ولأجل فتات من الخبز» {حز ١٣:١٩}.
كتاب فردوس الآباء ـ القديس الأنبا بولا الطموهي ـ الجزء الثالث ١٩٠

📖 **قال القديس إبيفانيوس:**
📖 أي طعام تريد أن تأكله بمتعة لا تعطه لجسدك، ولا سيما عندما تكون بصحة جيدة ولستَ مريضًا. والذي تشتهيه لا تأكله.
📖 وعندما تتغذّى بالطعام الذي يرسله لك الله، فاشكره في كل المناسبات، واقبل عطيته السخية، تلك المسرات التي قبلناها باعتبارنا رهبان، رغم أننا لا نتمم أعمال الرهبان.

📖 وإن كنتَ راهبًا، ألا تشاء أن تجعل نفسك قويًا، حتى لو اكتسيتَ بالمصادفة بلباس غريب عنك؟

📖 **قال القديس نيلوس السينائي:**
📖 احفظ الإمساك عن الملذّات، حتى توضع {تُذلّ} حركات الجسد.
📖 وإن مَرضَ الجسد فعزِّه، حتى يصل إلى الصحة، بدون أن تلازم الملذات. ما أطيب وألذّ خبز الصوم، لأنه يعتق من خميرة الشهوات.
كتاب فردوس الآباء ـ القديس نيلوس السينائي ـ الجزء الثالث ٢٣٣

📖 **قال أنبا أولوجيوس لتلميذه:**
📖 يا بُنيَّ، عوِّد نفسك قليلاً قليلاً أن تضيِّق بطنك بالصوم، لأن بطن الإنسان تشبه زقًّا يابسًا، فعلى قدر ما تمرِّنه وتملأه تزداد سعته، هكذا الأحشاء التي تملأها بالأطعمة، فإذا جعلتَ فيها القليل ضاقت، وصارت لا تطلب منك إلاّ القليل.
كتاب فردوس الآباء ـ القديس أولوجيوس ـ الجزء الثالث ـ الصفحة ٢٤٦

📖 كان أحد الإخوة جائعًا في صباح أحد الأيام، ولكنه حارب هواه، وعزم على ألاّ يأكل حتى الساعة الثالثة من النهار.
📖 ولما حانت الساعة الثالثة بلَّ خبزه في الماء وجلس يأكل.
📖 ولكنه أجبر نفسه أن ينتظر حتى الساعة السادسة.
📖 وعندئذٍ قال في نفسه: انتظر حتى الساعة التاسعة.
📖 ولما حانت الساعة التاسعة صلَّى، ثم رأى عمل الشيطان يصعد أمامه مثل الدخان، وهكذا أقمع رغبته في الأكل، ثم فارقه الجوع.
كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٣٩٥

📖 **قال شيخ:** هناك إنسان يأكل كثيرًا ويظلّ جائعًا، وآخر يأكل قليلاً ويشبع. فالذي يأكل كثيرًا ويظلّ جائعًا، ينال مكافأةً أعظم من الذي يأكل قليلاً ويشبع.
كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٤٢٧

📖 **قال شيخ:** يا حنجراني، يامَنْ تطلب أن تملأ جوفك، الأفضل أن تلقي فيه جمر النار، ولا أطبخة الرؤساء.

📖 **وقال أيضًا:** كما أن الذئب لا يجتمع مع النعجة لإنتاج ولد، هكذا شبع البطن لا يجتمع مع توجع القلب لإنتاج فضيلة.

📖 **قيل:** بطن الإنسان تشبه الزقّ، فبقدر ما تملأها بالأطعمة أو تفرِّغها، تتسع أو تضيق، فإن عوّدتها على القليل ضاقت وصارت لا تطلب منك إلاّ القليل، وإن عوّدتها على الكثير اتسعت وطلبت منك الكثير.

📖 **قيل:** كان شيخ يأكل وهو يمشي في شغله، فسُئل عن ذلك فقال: "إنني لا أفضل أن أجعل الطعام عملاً يُتفرَّغ له، وحتى لا تشعر نفسي بلذّة للطعام".

📖 **قال شيخ:** لا تشبع خبزًا، ولا تشته شرابًا.

📖 **قال شيخ:** الذي يأكل كثيرًا ويقوم عن المائدة وهو جائع، أفضل من الذي يأكل قليلاً ولا يقوم إلاّ وهو شبعان.

📖 **قال شيخ:** ويح للشاب الذي يملأ بطنه، ويصنع هواه، لأن رهبنته وتلمذته وكل تعبه يكون باطلاً.

📖 **قال شيخ:** أسمى كل صلاح هو أن يمسك الإنسان بطنه ولسانه.

قال شيخ: الذي يُرائي بالمسكنة، ويخدع بها الرحومين ليأخذ منهم شيئًا هو خاطفٌ وظالمٌ، لأنه أخذ بمراءة، وما كان حقًا للمساكين أخذه هو.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٥١٠ ـ ٥١١

قال أحد الآباء: أعرف أخًا في منطقة القلالي صام أسبوع الفصح {الآلام} كله، ولما اجتمع الإخوة مساء السبت {ليلة العيد} لم يحضر معهم بل هرب إلى قلايته، حتى لا يأكل شيئًا مما يوضع على المائدة، وسلق في قلايته قليلاً من الطلح {أو البنجر، أو الموز الأفريقي} بدون زيت، وذلك حتى يُخفي زهده.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٥١٨

قال شيخ: كما أن حمار المسكين لكونه لا يجد قوتًا يُشبعه، يصبح هزيلاً ضعيفًا، فتنطفئ فيه شهوة الجماع، وإذا ركبه صاحبه فإنه يسير به ذليلاً، سهل الانقياد بسبب ضعف ركوبته.

هكذا أيضًا الراهب الذي يُقمع جسده بنقص القوت، وقلّة الملابس، فإن الشهوة الدنيوية تنطفئ من جسده، وتتضع نفسه بدون افتخار.

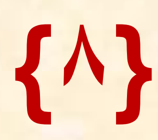
إنه لا يوجد شفاء لوجع الافتخار، لأنه بقدر ما يتعالى الإنسان بأفكاره، بقدر ما تزول معرفة الله من نفسه، وإلى عمق الظلمة يهبط.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٥٢٠ ـ ٥٢١

قال راهبٌ لشيخ: لي ثلاثون سنة لم آكل لحمًا.

فقال له الشيخ: هل لك ثلاثون سنة لم تخرج من فمك لعنة مما نهاك الله عنها؟، فلما سمع الأخ قال: بالحقيقة هذه هي العبادة المرضية لله.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الثالث ـ قصص وأقوال الآباء غير المعروفين ـ الصفحة ٥٤٣



القديس أنبا مكاريوس

📖 **قال أنبا مقار:**

📖 من يملأ بطنه من الخبز والماء، فقد أعطى مفتاح بيته للصوص.

كتاب فضائل أنبا مقار ـ صفحة ٣١

📖 **كما قال أيضا:** إن الصوم المرتب، هو الصوم حتى الساعة التاسعة، ومن يصوم أكثر، له أجر أكبر.

كتاب فضائل أنبا مقار ـ صفحة ٣٣

📖 **قال الأب إفاغريوس {أوغريس}:**

📖 كنتُ ذات يوم في صحبة القديس أنبا مقار الكبير في ساعة الظهيرة، وبينما كنتُ أتحرَّق من شدّة العطش استأذنتُ منه لأشرب ماءً، فأجابني: اكتفِ بالبقاء في الظلِّ، لأنه يوجد الآن كثير من الناس مسافرين بالبرِّ أو البحر ومحرومين حتى من هذا الظلِّ المتوفر أمامك.

📖 وبينما كنتُ أحدِّثه عن الإماتة قال لي: قوِّ قلبك يا بُنيَّ فقد أمضيتُ عشرين عامًا كاملةً لم أشبع من الأكل والشرب والنوم، فما كنتُ أتناول الخبز إلاّ بقدر، والماء كنتُ أشربه بالكيل، أما النوم فكنتُ أسترقُ القليل منه باستنادي على الحائط على قدر حاجة الجسد. وكان تدبيره العادي أنه لا يأكل سوى مرةً واحدةً في الأسبوع.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٢٦٢

📖 **حدَّثنا يوحنا كاسيان قائلاً:**

📖 قال أنبا مكاريوس: يجب على الناسك أن يجتهد في أصوامه كما لوكان متأكدًا أنه سيعيش مائة عام، وأن يضبط شهوات نفسه ويتناسى الإهانات ويقاوم الكآبة ويحتمل الأتعاب والأحزان كما لوكان سيموت في اليوم نفسه.

📖 فالفكرة الأولى تجعل الناسك حكيمًا حاذقًا وتجعله يحرص على الانتظام الصارم في النسك بدون أن يسمح لنفسه بالتهاون بحجة ضعف الجسد.

📖 بينما أن الفكرة الثانية - أي توقُّع الموت القريب - تلهمه السمو الروحي بالإيمان الذي لا يقتصر على احتقار راحة الدنيا فقط، بل ويجعله راسخًا في احتمال المشقات طالما أنه يثبِّت قلبه ونظره دائمًا إلى السماء نحو المكان الذي يترقبه كل حين مؤمنًا أنه قد دُعيَ إليه.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٢٦٢ - ٢٦٣



📖 **قال لنا أنبا مقار:**

📖 تألمتُ يومًا ما من الجوع، فقلتُ لنفسي: اصبر، اغضب ولتمُت ذاتك ما دمتَ تريد الغذاء في غير وقته وقبل أن أعطيه أنا لك.

📖 وقال أيضًا:" الذي يملأ جوفه بالخبز والماء يسلِّم مفاتيح منزله للصوص في تلك اللحظة عينها.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٢٦٣



📖 **جاء الإخوة يومًا ما إلى أنبا مكاريوس في الإسقيط:**

📖 ولم يجدوا في قلايته شيئًا سوى ماء راكد. فقالوا له: أيها الأب، انهض واذهب معنا إلى الريف، وهناك نحصل على ماءٍ نظيفٍ لك {ولكي يزوّدِوه بالأمور الضرورية}.

📖 فقال لهم الشيخ: أيها الإخوة، أَتعرفون مخبز فلان في القرية؟

📖 فقالوا: نعم. فقال لهم: وأنا أيضًا أعرفه.

📖 وهل تعرفون حقل فلان الذي يجري النهر في وسطه؟

📖 فقالوا: نعم. فقال لهم الشيخ: وأنا أيضًا أعرفه. ثم أفهمهم بأنه يحب هذا العوز، وأنه لوكان يريد تلك الضروريات فإنه يعلم جيدًا من أين يطلبها بدون الالتجاء لطلب معونتهم.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٢٦٣ و٢٦٤



📖 **قال أحد الأخوة:** "مضيت مرة إلى الأب مكاريوس بالنهار ظهراً، وقد عطشت لدرجة كبيرة جداً، فطلبت منه قليلاً من الماء لكي أشرب، فقال لي: "يكفيك ذلك الظل الذي أنت واقف فيه، لآن كثيرين الآن يسلكون في المسالك والوهاد في العراء، لا يجدون ظلاً مثل هذ "، فسألته بعد ذلك أن يقول لي كلمة عن النسك.

📖 فقال لي: "قوي قلبك يا أبني، فإني أقمت عشرين سنة لم أشبع من خبز، ولا من ماء، ولا من نوم، وكنت آكل خبزي بقانون، أما من جهة النوم فإني كنت أستند إلى الحائط، واختطف يسيراً منه".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ١٦٤



{٩}

أنبا شيشوى الصعيدي

📖 **قال أنبا شيشوي الذي من "بترا" تلميذ أنبا أنطونيوس:**

📖 الصوم هو أُمّ كل الفضائل. وفى الحقيقة إنه هو الذي يوجدها.

📖 وهو الذي يقود الإنسان إلى كل الفضائل.

📖 أما اتضاع الروح فهو في ذاته أعظم من جميع الفضائل

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٤٤

📖 **طلبة أخ:**

📖 طلب أخ من أنبا شيشوي أن يعلِّمه كيف يجب أن يعيش في القلاية، فأجابه: كُلْ خبزك بملح، وليس من الضروري أن تطبخ شيئًا يحتاج إلى وقت طويل.

📖 وأجاب على أخٍ آخر سأله نفس السؤال بما قاله دانيال النبي: «خبز الشهوة ما أكلت» {دا١٠: ٣}، ومعناه: لا ينبغي أن يُشبِع الإنسان شهوة إرادته.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٤٤



📖 **سأل أخٌ أنبا شيشوي:** كيف أحرس قلبي؟
📖 فقال له الشيخ: كيف يمكننا أن نحرس قلوبنا، بينما أبواب أفواهنا، وبطوننا مفتوحة؟!

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٤٤



📖 **كثيرًا ما كان تلميذ أنبا شيشوي يقول له:**
📖 لم يا أبي لنأكل. فكان يقول له: ألم نأكل بعد يا ابني؟
📖 فكان يُجيبه: كلاّ يا أبي. فكان الشيخ يقول له: إن لم نكن قد أكلنا، فأحضر الأكل ونحن نأكل!

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٤٤



📖 زار مرةً أنبا أدلفيوس أسقف "نيلوبوليس" أنبا شيشوي في جبل أنبا أنطونيوس، ولما عزم على الانصراف جعله الشيخ يأكل في الصباح قبل انصرافه، وكان الوقت صومًا.
📖 ولما أُعِدّت المائدة، قرع الباب أناس كانوا يحرثون الأرض، فقال الأب لتلميذه: أعطهم قليلاً ليأكلوا لأنهم متعبون.
📖 فقال له الأسقف: لا، لا تفعل ذلك لئلاّ يقولوا إنّ أبّا شيشوي يأكل في الصباح. فنظر إليه الشيخ متأملاً وقال للأخ: اذهب وأعطهم.
📖 فلما رأوا الطبيخ قالوا للأخ: أتُرى عندكم ضيوف والشيخ يأكل معهم؟ قال: نعم.
📖 فحزنوا جدًا وقالوا: لِمَ تركتم الشيخ يأكل في مثل هذا الوقت، أما تعلمون أنه سيعذِّب نفسه أيامًا كثيرة بسبب هذه الأكلة؟
📖 فلما سمع الأسقف هذا الكلام صنع مطانيةً قائلاً: اغفر لي يا أبي لأني تفكّرتُ فكرًا بشريًا في حين أنك تعمل عمل الله.
📖 فقال الشيخ: إن لم يمجِّد الله الإنسان فمجد الناس ليس شيئًا!

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٤٤٥



📖 عندما ذهب أنبا شيشوي إلى كليسما {أي القلزم بجوار السويس الحالية}، جاء في أحد الأيام بعض العلمانيين لكي يروه.
📖 ورغم أنهم تكلّموا كثيرًا فلم يُجبهم ولا بكلمةٍ واحدة.
📖 أخيرًا قال واحدٌ منهم: لماذا تزعجون الشيخ؟ إنه لا يأكل، لذلك فهولا يقدر أن يتكلم. فأجاب الشيخ في الحال قائلاً: من جهتي فأنا آكل عندما تدعو الحاجة إلى ذلك!

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٥



📖 كانت هناك تقدمة {قدّاسًا} في جبل أنبا أنطونيوس، وكان هناك زقّ خمر {أباركه}، فأخذ أحد الرهبان بعضًا منه في آنيةٍ صغيرةٍ وأخذ معه كأسًا وذهب إلى أنبا شيشوي، ومزج له كأسًا فشربها.
📖 ثم مزج له كأسًا ثانيةً فأخذها وشربها.
📖 ولكنه عندما مزج له كأسًا ثالثةً رفض أن يشربها قائلاً: رُدّ يدك أيها الأخ، ألا تعلم أنّ هذه {الثالثة} من الشيطان؟!

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٥



📖 **سأل إخوةٌ شيخًا:**
📖 ما معنى قول أنبا شيشوي إن الكأس الثالثة من الشيطان؟
📖 فقال الشيخ: ذلك لعلمه أنّ الكثرة هي سبب جميع الخطايا: الشتيمة، والضرب، والزنى، وبقية الأوجاع.
📖 ولذلك فعلينا أن نتجنّب شرب الخمر، ليس بسبب الأوجاع فحسب، بل وأيضًا لأجل ما يجلبه من الانبساط في قلوبنا، فيجد الشياطين الفرصة ليجذبونا إلى الخطية، ويحرمونا من الطوبى، التي وعد بها ربنا للحزانى.
📖 لقد انعزل المتوحدون لينوحوا في كل حين، ويتعبوا في كل عمل.
📖 لأنهم بحزنٍ كثير، يقدرون أن يحفظوا نفوسهم من خداع الشياطين، وكثرة القتالات، فكيف يشربون خمرًا كثيرًا يفرِّح قلوبهم، ويفكّ ختومهم، ويسقطون في خطايا العلمانيين السُكارى؟!

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٥ ـ ٤٤٦



🕮 **سأل أخٌ أنبا شيشوي:**

🕮 ماذا أفعل، فعندما أذهب إلى الكنيسة غالبًا تكون هناك أغابي بعد الخدمة، وهم يُلزمونني أن أُشاركهم فيها؟

🕮 فقال له الشيخ: إنه لَسؤالٌ صعب!

🕮 حينئذٍ قال له أبرآم تلميذه: إذا حدث في مجمع يوم السبت، أو الأحد، أن شرب أخٌ ثلاث كؤوس من الخمر، أَليست هذه كثيرة؟

🕮 فقال الشيخ: إن لم يوجد فيها شيطان فهي ليست كثيرة.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٦



🕮 **سأل إخوةٌ شيخًا عن معنى القول السابق.**

🕮 فقال: كان الآباء الأولون يستصعبون شرب الخمر جدًا، لأنه يجعل الشيوخ كالأطفال عديمي المعرفة، ويحرِّك في الشبان الميل إلى الشهوة الرديئة، والنسّاك يكرهون ذلك بسبب حرب الزنى الصعب.

🕮 ولما سأل أبرآم معلِّمه أنبا شيشوي قائلاً: إذا شرب أخٌ في عيد، أو يوم أحد، مع الآخرين ثلاثة أقداح، فهل هذا كثير يا أبانا؟

🕮 قال له: إن كانوا علمانيين، ولا تقاتلهم الشياطين، فليس هذا بالكثير

🕮 وإن كانوا متوحدين، وتقاتلهم الشياطين في كل حين، فهذا كثير.

🕮 لأنه إذا كان الحكماء الذين في العالم يكتفون بثلاثة أقداح، فكم بالحري الرهبان'! فكل مَنْ تجاوز ذلك، فقد تجاوز الطقس.

🕮 والطوباوي بولس الرسول يحذِّر من ذلك قائلاً: "لا تتعدُّوا في شرب الخمر" [لعله يقصد النص: «لا تسكروا بالخمر الذي فيه الخلاعة» {أف ٥: ١٨}]، وكأنه يقول: لا تتعدُّوا على الناموس.

🕮 وأيضًا أنبا إشعياء لما كانت هناك أغابي في المجمع، وشرب الإخوة قليلاً، وبدأوا يتكلمون انتهرهم، لأنّ الشرب يسبِّب التراخي، وعدم التحفُّظ.

📖 أما ذاك الأخ فلأنه كان ناسكًا، فإنه خوفًا من القتال قال له أنبا شيشوي، إنّ هذا الفعل فيه تعب، أي أنك إذا حضرتَ المجمع وشربتَ مع الإخوة، تزداد عليك صعوبة القتال، وإن لم تشرب قد يسخر البعض منك، ولكن من أجل المجمع يشرب الإنسان قدحًا واحدًا، أو اثنين، أما الثالث فيُرفَض لأجل وجع الشهوة.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٦



📖 قال أحد الشيوخ:

📖 ذهبنا مرةً إلى جبل المغبوط أنطونيوس لزيارة أنبا شيشوي، ولما جلسنا للأكل جاء إلينا شابٌ يطلب صدقة.

📖 ولما بدأنا نأكل قال الشيخ: اسألوا هذا الشاب إن كان يريد أن يدخل ويأكل معنا'، فلما سأله واحدٌ منا رفض أن يدخل.

📖 فقال الشيخ: فليُعطَ إذًا ليأكل خارجًا.

📖 ثم أخرج الشيخ زجاجة خمر كان يحتفظ بها للتقدمة {للقدّاس}، ومزج لكل واحدٍ منا كأسًا، ولكنه أعطى للشاب كأسين.

📖 فابتسمتُ وقلتُ له: سأذهب أنا أيضًا خارجًا لكي تعطيني كأسين من الخمر. فقال أنبا شيشوي: لوكان قد أكل معنا لكان قد شرب نفس الكمية مثلنا، وكان قد اقتنع أننا لم نشرب أكثر منه، ولكنه الآن سيقول في نفسه إنّ هؤلاء الرهبان يُبهِجون أنفسهم أكثر مني.

📖 فجيدٌ إذن أن نجعل ضميرنا لا يلومنا في شيء.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٤٤٧



📖 قيل عن أنبا شيشوي الصعيدي:

📖 إنه سكن في قلمون التي في أرسينيوي {الفيوم}، وكان هناك شيخٌ مريضٌ في منشوبية أخرى.

📖 ولما سمع أبّا شيشوي ذلك تأسف جدًا، وكان قد اعتاد أن يصوم يومين يومين، وكان هذا اليوم من الأيام التي لا يأكل فيها،

📖 فلما سمع عن مرض الشيخ قال في نفسه: ماذا أفعل؟ إذا ذهبتُ لأراه أخاف أن يدفعني الإخوة أن آكل، وإذا انتظرتُ حتى الغد أخاف أن الشيخ ينتقل إلى راحته. فلأفعل هذا: أذهب ولا آكل.

📖 فذهب صائمًا مكملاً وصية الله، وغير مُرخ لطقس حياته لأجل الله.

كتاب فردوس الآباء ـ القديس أنبا شيشوي الصعيدي ـ الجزء الثالث ٢٣٦

📖 **قيل عن أنبا شيشوي الصعيدي:**

📖 إنه كان لا يأكل خبزًا، وفى عيد الفصح توسل إليه الإخوة أن يأكل معهم، فقال لهم: إنني سأفعل أحد أمرين: فإمّا أن آكل خبزًا فقط، أوآكل مما طبختموه. فقالوا له: إذن، فكُل خبزًا فقط. ففعل ذلك.

كتاب فردوس الآباء ـ القديس أنبا شيشوي الصعيدي ـ الجزء الثالث ٢٣٧

📖 **ومرة سأل أخ الأب صيصوى:** "عن تدبير ما".

📖 فأجابه الشيخ قائلاً: "إن دانيال النبي قال: خبز شهوة ما أكلت".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٦٤

{١٠}

أنبا بيمن المتوحد

📖 **اعتاد الأب بيمين أن يقول:**

📖 روح الله لا يدخل البيت الذي فيه مباهج ومسرّات.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٦٥

📖 **أخبر بعض الإخوة أنبا بيمين عن أخ أنه لا يشرب الخمر:**

📖 فقال لهم: الخمر ليست للرهبان، لأنه لا يوجد فيها شيء نافع لسكان الأديرة.

📖 **سأل إخوةٌ شيخًا:**

📖 ما معنى قول أنبا بيمين إن الخمر ليست للرهبان؟

📖 فقال الشيخ: لأن الخمر تحرّك شهوة التناسل، وتُفرِّح القلب {بشريًا}، وتصرف الحزن {الروحي} كما قال سليمان الحكيم: «أعطوا مسكرًا لهالك، وخمرًا لمُرِّي النفس، يشرب وينسى فقره ولا يذكر تعبه بعد» {أم ٣١: ٦و٧}.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٦

📖 قال أنبا بيمين:

📖 عندما قاتل داود النبي الأسد أمسكه من حنجرته، وقتله في الحال.

📖 فإذا أمسكنا أنفسنا من الحنجرة والبطن فسنغلب - بمعونة الله - الأسد غير المرئي.

📖 وقال أيضًا:

📖 لا يمكن للنفس أن تُذلَّل إلاّ إذا أضعفتها بأكل القليل من الخبز.

📖 وقال أيضًا:

📖 توجد ثلاثة أشياء لا يمكنني أن أستغني عنها: الطعام، واللباس، والنوم، ولكنني أستطيع أن أحدّ منها لدرجةٍ ما.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٦

📖 سأل أنبا يوسف أنبا بيمين {وهوأخيه الأصغر}:

📖 كيف يجب أن نصوم؟

📖 فقال له أنبا بيمين: من جهتي فأنا أظن أنه من الأفضل أن يأكل الإنسان كل يوم قليلاً حتى لا يشبع. فقال له الأب يوسف: عندما كنتَ يا أبي أصغر سنًّا ألم تصُم يومين يومين؟

📖 قال له الشيخ: نعم، بل ولمدة ثلاثة أيام وأربعة، بل والأسبوع كله.

📖 إلاّ أن الآباء اختبروا كل هذا بقدر ما استطاعوا، ووجدوا أنه من الأفضل الأكل كل يوم، ولكن بكمية قليلة.

📖 وبذلك فقد تركوا لنا هذا الطريق الملوكي الخفيف، والمأمون للوصول إلى الملكوت.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٦

📖 قال أنبا بيمين:

📖 الجوع والنعاس، لا يسمحان لي بأن ألاحظ هذه الأمور الصغيرة {هذا بحسب الأقوال المرتبة منهجيًا في كتاب .W.&W} ولكن هذا القول بحسب الأبجدي هو: بسبب احتياجنا إلى الأكل، والنوم، لا نرى الأمور البسيطة.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٧

📖 سأل أخٌ الأب بيمين:

📖 إن كان لي عند أخ بعض النقود، أتنصحني بأن أطلبها منه؟

📖 فقال له الشيخ: اطلبها منه مرةً واحدة. فقال له الأخ: ثم بعد ذلك ماذا أفعل؟ لأنني لا أستطيع أن أضبط أفكاري.

📖 فقال له الشيخ: كن هادئًا، ولا تفكر فيها، وأيضًا لا تضايق أخاك.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٧

📖 قال أخٌ لأنبا بيمين:

📖 سمعتُ عن شيخ أنه ظلّ لفترةٍ طويلةٍ مواظبًا على الصوم يومين يومين ويأكل خبز شعير بدون خميرة.

📖 فقال له الأب بيمين: أما نحن فعلى العكس، كنا نعمل كل الأيام بأيدينا باستمرار وكنا لا نشبع {عندما نأكل}، وكانت يد الرب تشبعنا سواء بالجسد أو بالروح.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٧ - ٥٦٨

📖 قال الأب بيمين:

📖 عرفتُ أخًا في الإسقيط واظب ثلاث سنوات على الصوم يومين يومين دون أن يبلغ إلى النصرة. ولكنه حالما ترك هذه الطريقة من الصوم وصام كل يومٍ حتى المساء بإفراز لم يكفّ عن النصرة.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٦٨

📖 **كما قال لي أبّا بيمين:**

📖 كُل دون أن تأكل. واشرب دون أن تشرب.

📖 ونام دون أن تنام. اسلك بإفراز وأنت تجد راحة.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٦٨

📖 **وقال أيضًا أبّا بيمين:**

📖 كما أنّ الدخان يطرد النحل وينتزع حلاوة العسل الذي يصنعه، هكذا راحة الجسد تطرد مخافة الله من النفس وتتلف كل أعمالها.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٦٨

📖 **وقال أيضًا أبّا بيمين:** كل راحة أو مسرّة جسدانية ممقوتة عند الله.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٦٨

📖 **وقال أيضًا أبّا بيمين:** إذا استطاع الراهب أن يغلب أمرين، يمكنه أن يصير حرًّا من العالم. فسأله أخٌ: ما هما هذان الأمران؟

📖 فقال: الراحة الجسدية، والمجد الباطل.

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٦٨

📖 **قال الأب يوسف عن أنبا بيمين إنه قال:**

📖 هذا القول المكتوب في الإنجيل: «مَنْ ليس له {كيس أو مزود} فليبع ثوبه ويشترِ سيفًا» {لو٢٢: ٣٦}. المقصود به: مَنْ كان في راحةٍ فليتركها، ويتخذ طريق الجهاد {أو الطريق الضيق}

كتاب فردوس الآباء ـ الجزء الأول ـ صفحة ٥٦٨

سمعتُ الأب بيمين يقول لي: لا يمكنك أن تفعل هذا: ترتاح هنا، وفى نفس الوقت تدخل الملكوت.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٨

قال أبّا بيمين:

إذا جرينا وراء الراحة تهرب منا نعمة الله، ولكننا إذا هربنا من الراحة فإن النعمة تجري وراءنا.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٨



وقال أيضًا أبّا بيمين:

ثلاثة أمور تقود النفس: السهر، ومعرفة الذات، والإفراز.

طرح النفس أمام الله.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦٩



قال أخٌ لأنبا بيمين: أنا آكل خضروات كثيرة.

فقال له الشيخ: هذا لا ينفعك، لكن كُل خبزًا، وقليلاً من الخضروات، ولا ترجع إلى أقاربك لأجل احتياجاتك.

كتاب فردوس الآباء - الجزء الأول - صفحة ٥٦١

{١١}

كتاب حياة الصلاة

مائدة الإنسان الذي يداوم الصلاة، هي أحلى من كل عطر المسك، وأزكى من أريج الزهر، ومحب الله يتوق إليها ككنز فائق القيمة!

خذ لنفسك شفاء لحياتك من على مائدة الصوامين السهارى، أولئك العمالين في الرب، وانهض نفسك من مواتها.

بين هؤلاء يتكئ الحبيب ويقدسهم، محولاً مرارة ريقهم، إلى حلاوة تفوق حد التعبير، ويجعل السيمائيين يعزونهم ويقوونهم.

📖 إني أعرف أحد الإخوة رأى ذلك ظاهرة بعينيه.

📖 حينما ينحط الجسد بالأصوام والإماتة، تتشدد النفس روحياً في الصلاة. الجوع أكبر معين على تهذيب الحواس.

📖 في بطن امتلأ بالأطعمة، لن يوجد مكان لمعرفة أسرار الله.

📖 كل جهاد ضد الخطية وشهواتها، يجب أن يبتدئ بالصوم، خصوصا إذا كان الجهاد بسبب خطية داخلية.

📖 إذا ابتدأت بالصوم في جهادك الروحي، فقد أظهرت بغضتك للخطية، وصرت قريبا من النصرة. الصوم هو بداءة طريق الله المقدس، وهو صديق ملازم لكل الفضائل. الصوم متقدم على كل الفضائل. بداية المعركة. تاج المسيحية.

📖 جمال البتولية. حفظ العفة. أبو الصلاة. نبع الهدوء.

📖 معلم السكوت. بشير الخيرات.

📖 بمجرد أن يبدأ الإنسان بالصوم، يتشوق العقل لعشرة الله!

📖 إحذر لئلا تضعف جسدك بالتمادي في الصوم، فيقوى عليك التراخي وتبرد نفسك، زن حياتك في كفة ميزان المعرفة.

📖 في الوقت الذي يكون فيه جسدك شديداً وممتلئاً، إحذر أن تعطي ذاتك حتى ولا قليلا من الحرية.

📖 لقد تعلمت بالإختبار أن أساس كل الخيرات، وخلاص النفس من أسر الأعداء، والطريق إلى الله، هو أمر ان اثنان: الثبات في مكان واحد فقط، ودوام الصوم.

📖 فالإنسان يجب أن يقنن بطنه باعتدال، ولكن بحزم وتعقل، ويداوم السكني في مكان واحد، بفكر مشغول بلا انقطاع مع الله، وحينئذ يحصل على انتباه العقل، ويصل إلى إخضاع حواسه، وتسكين شهواته الجسدية المتحركة فيه.

🕮 الشيطان يحاول من الابتداء أن يوقف من القلب عمل الصلاة، وبعد ذلك يقترح إهمال المواعيد المخصصة للصلاة، والقوانين المحددة للعبادة، ثم يخضع الفكر عن ضعف، لكي يتذوق قليلا من الطعام قبل ميعاده، مع إهمال أشياء أخرى بسيطة، ولكن كل هذا يسهل قيام شهواتنا مرة أخرى.

🕮 إن أول وصية وضعت على طبيعتنا في البداءة، كانت ضد تذوق الطعام، ومن هذه النقطة سقط رئيس جنسنا، لذلك فإن أولئك الذين يجاهدون من أجل خوف الله، يجب أن يبدأوا البناء، من حيث كانت أول ضربة.

🕮 مخلصنا الصالح حينما أظهر نفسه للعالم عند الأردن، ابتدأ من هذه النقطة، فحينما اعتمد، قاده الروح إلى البرية مباشرة ـ فصام أربعين يوما وأربعين ليلة، وكل الذين يريدون أن يتبعوا خطواته، يجب أن يضعوا أساس جهادهم على نموذج عمله.

🕮 هذا السلاح «الصوم» قد صقله الله، فمن ذا الذي يجترىء على احتقاره؟، إن كان معطي الناموس قد صام بنفسه، فكيف لا نصوم نحن الذين وضع الناموس من أجلنا؟

🕮 ليس سلاح أقوى من الصوم، يعطي شجاعة للقلب في معركة الأرواح الشريرة. إن من يداوم على الصلاة يكون في كل وقت مشتعلاً بالغيرة كالنار.

🕮 بسلاح الصوم نال جميع القديسين الأتقياء إكليل النصرة على أعدائهم! لأنه أثناء الصوم يكون العقل مستعدا أن يحتمل أشد الضربات، وأسوأ الحوادث المفاجئة دون أن يهتز.

🕮 يقال بخصوص الشهداء، إنهم حينها كان يبلغهم خبر اليوم الذي سينالون فيه إكليلهم، إما بإعلان روحي، أو بواسطة أحد أصدقائهم،

كانوا لا يذوقون شيئة البتة في الليلة السابقة، ولا يتناولون طعام ما، ولكنهم ينتصبون من المساء حتى الفجر في الصلاة، متيقظين في شكر وحمد، بتراتيل وتماجيد، وتسابيح، وألحان روحية شجية، مسرورين، منتعشين، مترقبين هذه اللحظة، كما يشتاق الناس إلى دخول بيت العرس، يتوقون وهم صائمون إلى ضربة السيف، ليكللوا بإكليل الشهادة.

نحن أيضا أيها الإخوة، يجب أن نكون هكذا على الدوام مستعدين، متوقعين الشهادة الخفية، ونوال إكليل الطهارة.

مار إسحق السرياني



تأكد تماما أن العدو يهاجم القلب عن طريق امتلاء البطن.

الأب يوحنا. ك.

إنه أمر عجيب فبينما نهتم بصحتنا، ونكثر من اعتنائنا بأنفسنا، ومن تناول الطعام الشهي المفيد للصحة، ونختار الشراب الصافي، ونتنزه في الهواء الطلق، نجد أنفسنا في النهاية معرضين للأمراض والأوجاع، مع أن القديسين الذين احتقروا أجسادهم، وأماتوها بالعمل، والصلاة الدائمة، كانوا أكثر صحة وسلامة!

وبينما أجسادنا المعتني بها تفسد، وتنتن، وتنبعث منها رائحة كريهة بعد الوفاة، إذ بأجساد هؤلاء القديسين المهملة عندهم، والمزدرى بها جدا، تبقى عطرة، وتفوح منها روائح زكية حتى بعد الوفاة!

إنه أمر عجيب حقا، إذ بينما نظهر كأننا نبني، نهدم دون أن ندري، وبينما هم يهدمون، نجدهم بالعقل يبنون! «من وجد حياته يضيعها، ومن أضاع حياته من أجلي يجدها» {مت١٠: ٣٩}.

إننا لا نخشى عدو خارجيا، لأن عدونا هو داخلنا، وكل يوم تقوم الحرب داخلنا بنا وعلينا.

فإذا كنا منتصرين فيها كجنود للمسيح، تهون علينا كل الأمور الخارجية، ويعم السلام، وتخضع كل حواسنا لنا، وحينئذ لا نخشى عدوة من الخارج، إذا ما كان الداخل مخضعا لنا، ومغلوبا لإرادتنا.

وليتنا لا نعتقد أن الصوم الخارجي عن الطعام وحده، يكفي لكمال، وسلامة القلب، ونقاوة الجسد، إلا إذا كان يعينه من الداخل صيام النفس.

لأن النفس لها أيضا أنواع خطيرة من الطعام، فإذا ما اعتادت عليها هوت إلى مهاوي الفجر والضلال. فالنميمة، وحدة الغضب، والغيرة، والحسد، والبغضة، هذه أطعمة الشقاوة، التي تورد النفس إلى الهلاك. كذلك كل شهوة، وطياشة منحرفة للقلب، تعتبر طعاما للنفس، تغذيها كما من لحم فاسد، ثم تتركها بعد ذلك بلا نصيب في الخبز السمائي.

فإذا كنا نوقف كل قوانا للامتناع عن كل هذه، بصوم مقدس شديد، مع مراعاة الصوم الجسدي، حينئذ يصير الجسد مع النفس ذبيحة مقبولة، والقلب مكانا طاهرا للقداسة.

أما إذا كنا نصوم بالنسبة للجسد فحسب، ونحن مقيدون بخطايا، ورذائل نفسية معيبة، فلن يفيدنا توضيعنا للجسد شيئا، طالما أن الجزء المهم فينا متدنس.

علينا إذن حينما يكون إنساننا الخارجي صائما، أن نضبط الإنسان الداخلي، ومنعه من كل طعام يفسده، فإن هذا الإنسان الداخلي، هو هو الذي يحثنا الرسول أن نقدمه طاهرا أمام الله، قبل كل شيء، حتى يكون أهلا لحلول السيد المسيح فيه.

الأب يوحنا كاسيان



أعط بطنك طعام مشبعا سريع الهضم، لكي ما بالشبع تزيل عنها شهوة الحنجرة، وبسرعة هضمه تهرب من الحرارة المتولدة من دسمه.

الأب يوحنا الدرجي



إذا أضعفنا الجسد، وأنهكناه لدرجة انحطاط الروح أيضا، فإن ذلك يعتبر عدم إفراز ورعونة، حتى ولوكنا نسعى بذلك للحصول على الفضيلة.

الأب صاروفيم ص.



وكما أن الإفراط في الأكل ضار، كذلك الإفراط في الصوم، لأن الضعف الناتج منه يعيقنا من تأدية الصلوات، كما هو مفروض علينا.

الأسقف أغناطيوس ب.



إنه أفضل أن نتخلف عن الخدمة «الصلاة» بسبب الضعف الناتج عن الصوم، من أن تخلف بسبب الكسل، والوخم الناتج عن الإمتلاء.

مار إسحق السرياني



يلزم أن نهب عناية كافية نحو الصوم، كوسيلة نصل بها إلى نقاوة القلب، وليس كغاية.

الأب يوحنا كاسيان



رأيت في زماننا هذا عوائد ذميمة قد تأصلت في المسيحيين، إذ رأيت الشعب وحتى بعض الكهنة يحلون رباط الصوم، الذي فرضه الروح القدس على الكنيسة، أعني صوم الأربعاء، والجمعة، والأربعين المقدسة، والميلاد، والرسل، والعذراء.

يقومون باكرا في الصباح ويستعملون «شرب الدخان»، والقهوة، متخذين في ذلك علة فارغة:

واحد يقول إذا لم أشرب القهوة لا أعرف أن أرفع رأسي.

وآخر يقول إذا لم أشرب القهوة لا أستطيع أن أفتح عيني.

📖 وآخر يقول إن الدخان يطرد البلغم من على قلبي {أي من صدري}.
📖 وآخر يقول إذا لم أشرب الدخان، لا أعرف أن أقضي حاجة الطبيعة. يا لها من ارتباطات فارغة، ارتبط بها هؤلاء الأشقياء، فحرموا من نعمة الحياة المسيحية، المتحررة من كل ارتباطات الخطية، والجسد: «لا تملك الخطية في جسد كم» {روة:١٢}
📖 إذا كنتم يا متقدمين في الشعب، من رؤساء، وأراخنة، تفطرون باكرا في الصباح أمام الشبان والأطفال، فقد صرتم عثرة لهذا الشعب، وعلة برودتهم من حرارة العبادة والصلاة.

📖 ألا تستحون من قول الرب: «ويل لي أيتها الأرض إذا كان ... رؤساؤك يأكلون في الصباح» {جا ١٩: ١٠}؟
📖 وأنتم يا كهنة الرب، واجب عليكم التعليم، ورعاية الشعب، والتشديد عليهم بالصوم، حتى الساعة الثالثة بعد الظهر.
📖 وأنتم يا أولادنا المسيحيين، وبالأكثر يا رؤساء الشعب، والأراخنة، فليترك كل واحد منكم عادته الرديئة، التي تعطل صومه، أي شرب القهوة، والدخان في الصباح، وثابروا على الصوم والتجلد، ولوكان فيه تعب لكم، فتعب هذا الدهر، لا يساوي المجد المزمع أن يوهب لنا. والإنجيل يقول: «من لا يحمل صليبه ويتبعني فلا يستحقني».
📖 وحمل الصليب يشمل تعب الصوم، لأن الصوم يذلل النفس الحيوانية، فتموت وتصلب الشهوات، وبذلك تطهر النفس العقلية، وتنبت لها أجنحة روحانية.
📖 ثم بعد هذا أتانا الابن الوحيد منحدرا من السماء إلى الأرض، ولبس جسدا وعرفنا الطريق إلى الخلاص، عاملا ومعلما.

📖 وأول درس عمله، وعلمه لإنارة طريق الخلاص، الذي يعتقنا من سلطان السقطة، التي هوت بآدم رئيس جنسنا، أي كسر الوصية بشهوة الأكل، هو انفراده في البرية، وصيامه أربعين يوما، وأربعين

ليلة. ثم تقدم إليه العدو ليحاربه، فحاربه وغلبه، وأظهر لنا السر كيف نغلبه بالصوم، مصرحا: "هذا الجنس لا يخرج بشيء إلا بالصلاة والصوم"، إذا أفطرنا يا إخوتي والكنيسة صائمة، نكون قد أفرزنا أنفسنا، وصرنا عثرة لغيرنا، وسبب انحلال للضعفاء.

📖 فلا تفطروا قبل أن تفطر الكنيسة، كذلك لا تصوموا بعد أن يتم الصوم وتفطر الكنيسة، إلا أن يكون قانون موضوعا من معلم التوبة، أو بمشورة معلم مدبر، لئلا يكون صومكم غير مقبول، ويجلب عليكم العظمة والافتخار، ويولد فيكم الدينونة.

📖 لا تصم بالخبز والملح، وأنت تأكل لحوم الناس بالدينونة والمذمة.

📖 لا تقل أنا صائم صوما «نظيفا» وأنت متسخ بكل الذنوب.

📖 إن أردت أن تصوم صوما نظيفا، تعال وأنا أريك كيف يكون:

📖 خذ لك مرشدا حكيما، وإذا أمرك بالصوم فاغسل وجهك، وادهن رأسك، ولا تظهر للناس صائما، فيضيع أجرك من مديحهم.

📖 لا تصوم فمك من الأطعمة، ولسانك يأكل في أعراض الناس!

📖 لا تفتخر على غير الصائمين، واضبط لسانك من الكذب، والحلفان، وذم الناس، والافتراء عليهم في غيابهم، أو حضورهم، ولا تضرب الواحد بالآخر، وتقف كمصالح بينهما. صوم يدك، وعينك، وأذنك، من كل أمر قبيح يغضب الله، وحينئذ يكون صومك نظيفا!

📖 لا تدقق في صوم، وتتهاون في آخر، لأني رأيت كثيرين يفطرون الأربعين المقدسة، وفى صوم العذراء يصومون صياما فائقا عن وضع الكنيسة بأهوية قلوبهم، وبدون مشورة معلمي البيعة.

أنبا يوساب الأبح

📖 إحذر من خداع البطن، إذ تكون مملوءة، وتصيح أنها جائعة.

📖 إحذر من النهم الذي يشير عليك أن تبتلع كل شيء دفعة واحدة، واعلم أن الشبع من الطعام هو أبو الزنا.

📖 يفرح اليهودي بسبته، ويسر الراهب النهم البطن، بيومي السبت والأحد، يجلس يحسب يوم العيد قبل وقته، ويستعد للأطعمة قبل أوانها. اضحك على الشيطان الذي يحضك على زيادة ساعات الصوم، فإذا حانت ساعة الإفطار أنكر موقفه.

📖 إذا قسونا قليلا على بطوننا، تذللت قلوبنا، وانغلقت أفواهنا.

📖 أما إذا لذدناها بالمآكل، فرحت ومرحت عقولنا، وانسابت ألسنتنا.

📖 اعرف أن الشيطان في أكثر أوقاتنا يجلس في معدتنا، ويجعل الإنسان لا يشبع، ولو أكل مصر كلها، وشرب نيلها!

📖 ثم ينصرف هذا الشيطان البطني، ويرسل لنا شيطان الزنا، بعد أن يخبره بما جرى قائلا له: أدركه فإن بطنه موثق، فلن تتعب معه كثيرة، فإذا ما وافانا تبسم، وربط بالنوم أيدينا، وأرجلنا، وعمل كل ما شاء فينا.

📖 إن كنت عاهدت المسيح أن تسلك الطريق الضيقة، فضيق بطنك أولا، لأن البطن العريض الواسع، يستحيل أن يسير في طريق الرب الضيقة، فإذا اتسعت بطنك بعد ضيق، فقد خالفت عهودك.

📖 إذا جلست على المائدة، فضع ذكر الموت أمامك، ومن خلفه ضع موقف يوم الدينونة الرهيب، وأنت بذلك تقطع الطريق على شيطان الشره. إذا تناولت الكأس لتشرب، فاذكر الخل والمرارة، اللتين شربها يسوع من أجلك، وبذلك تضبط نفسك.

📖 الصوم هو غصب الطبيعة، وتكليفها بمراد النفس، وقطع تلذذ الفم، وحرمان الجسد من الحرارة. فتح شيطان شره البطن فيه وقال: إن ابني البكر هو خادم الزنا، وأخوه هو قساوة القلب، وثالثهم كثرة النوم، والتلذذ بالفراش، أما بناتي فهن الثرثرة، والنكتة، وحب التزين، أما آخر أولادي فهو قطع الرجاء.

الأب يوحنا الدرجي

📖 عمل النسك ضروري، وهذا ظاهر من قول بولس الرسول، إذ أنه دعي النسك ثمرة للروح قائلا: بجوع وعطش، بصوم كثير، إني أقمع جسدي وأجعله لي عبدا.

📖 فالفضيلة لا تقام إلا بالنسك، لأن النسك يلجم الشهوات، والطعام لا ينفع الجاهل، هكذا قال سليمان الحكيم: "ولا تهتموا لأجسادكم بماذا تأكلون"، هكذا قال المسيح.

📖 وقد قرن الرسول الضلالة بقلة النسك، إذ يقول: «وفى آخر الأيام تكون أزمنة صعبة، ويكون الناس محبين لشهواتهم»

📖 كذلك أظهر الرسول أن لعنة عيسو قد حلت عليه بسبب شهوة بطنه. وعلى العكس فإن الفضيلة قرنت دائما بأعمال النسك.

📖 فموسي صام أربعين يوما، ثم صعد على الجبل، وتكلم مع الرب كما يتكلم الرجل مع صاحبه، وأخذ من الرب لوحي الوصايا مكتوبة بأصبع الله!

📖 ودانيال صار في الرؤيا بعد ما صام واحدا وعشرين يوما.

📖 والفتية الثلاثة لم تؤذهم نار الأتون المحمي بسبب صومهم وصلاتهم. ويوحنا المعمدان أقام حياته كلها في تقشف وزهد، وأعلن الرب للعالم نوع غذائه ولباسه، وهذا كان يخفيه عن الناس، ليكون لنا منه عظة. ولست أعني بالنسك، ترك الطعام الضروري، لأن هذا يؤدي إلى الموت، ولكن أعني ترك المآكل التي تجلب لنا اللذة، وتسبب تمرد الجسد.

📖 والقانون الضروري في طعام النسك، هو الخبز والماء والخضر.

📖 وقد تكون هناك أشياء كثيرة، ليس فيها خطية، ومع ذلك يجب أن نتنسك عنها، إذا كان في ذلك ربح لنا وللآخرين، كما قال الرسول:

«إن كان طعام يعثر أخي فلن آكل لحمة إلى الأبد لئلا أعثر أخي» {١كو١٣: ٨}،

📖 وأيضاً قال: «حسن الا تأكل لحما، ولا تشرب خمرا، أو شيئا يصطدم به أخوك، أو يعثر، أو يضعف» {رو٢١: ١٤}

📖 والمتنسك بالحقيقة هومن يتغرب من كل الآلام الجسدانية حتى الطبيعية. والنسك هو رأس الحياة الروحية، وهو يقلع شهوة اللذة.

📖 أما اللذة فهي خدعة الشرير، والصنارة التي يصيد بها أتباعه، ويسوقهم مكبلين بقيودها إلى الموت.

📖 أما فضائل الناسك فهي مخفية لا تظهر للناس، ومع ذلك فهي تعرف من معاملة الناسك لجسده. وفى هذا ربح ليس بقليل، لكل الذين ينظرونه حتى أثناء أكله، كما يقول الرسول: «حتى إذا أكلتم أو شربتم أو عملتم أي عمل آخر يكون الكل لمجد الله».

📖 ولكن لا نعد مع أعداء الله، الذين ينحرفون بنياتهم السيئة، ويحمون بعض الأطعمة التي خلقها الله ليأكلها الإنسان بالشكر.

📖 يجب علينا أن نذوق من كل طعام يقدم لنا، كل نوع في زمنه دفعة واحدة {خاص للرهبان} حتى تظهر للجميع أن كل شيء طاهر للأطهار، وأن كل ما خلقه الله هو حسن، وأن ليس شيء نجسا في ذاته، إذا تناولناه بالشكر، لأن كل شيء يتطهر بكلمة الله.

📖 ولكن مع هذا لنحفظ صورة النسك، ونهرب من امتلاء البطن، لأن النسك ترتعب منه الشياطين، كما قال مخلصنا: "إن هذا الجنس لا يخرج بشيء إلا بالصلاة والصوم"

باسيليوس الكبير

📖 لقد جرب آباؤنا الصوم كل يوم، فوجدوا أنه نافع، وموافق لنقاوة النفس، ونهونا عن امتلاء البطن من أي طعام كان، حتى ومن الخبز البسيط، أومن الماء أيضا.

الأب يوحنا كاسيان



📖 إن كنا لا نستطيع أن نصوم إلى العشاء، فلنشارك الضعفاء ونصوم إلى التاسعة، أو إلى نصف النهار على الأقل، وإنما لا نأكل من باكر، وهذا لا يحتاج إلى قوة جسد.

مار إسحق السرياني



📖 وهكذا ظل القديس أنطونيوس زهاء عشرين عاما، يدرب نفسه في الوحدة، لا يخرج قطعا، ويندر أن يراه أحد. بعد هذا لما كثر الذين أرادوا برغبة حارة أن يقلدوا نسكه، وبدأوا يقتحمون بابه خرج إليهم متعمقاً في الأسرار، ممتلئن من الروح القدس.

📖 ولأول مرة في خارج الحصن، وعندئذ تعجبوا من منظره عندما رأوه، لأنه كانت له نفس هيئة جسمه السابقة، فلم يكن بدينا كرجل بغير تمرين، ولا نحيفا هزيل الجسم، بسبب الصوم، والصراع مع الشياطين، بل كان كما عهدوه قبل اعتزاله.

سيرة أبا أنطونيوس الكبير بقلم أثناسيوس الرسولي
كتاب حياة الصلاة الأرثوذكسية ـ البـــاب الثاني ـ نواحي النشاط الداخلي الصّلاة ـ
الفصـل العاشر: الصوم ـ صفحة ٤٧١ ـ ٤٧٨

{١٢}

قديسون أخرون

📖 ٩ـ يولـد الفسـاد فـي الجسـد: التغذيـة، وإفـراز المـواد الزائـدة، والتشامخ، والكبرياء، حتى في أثناء رقود الإنسان للنوم، هي صفات الحيوان الطبيعية، والدواب المفترسة، التي نشترك معها.

📖 وبسقوطنا فـي الخطيئـة أصبحنا مماثلين للدواب، وفقدنا النعم الطبيعية التي وهبنا اللـه إياها، وصرنا كالبهائم لا كالكائنـات العاقلة، وكالحيوان بدلا من أن نكون مقدسين.

كتاب الفيلوكاليا عن صلاة القلب القديس غريغوريوس السينائي ـ صفحة ٤٦



📖 **قيل عن القديس ذهبي الفم:**

📖 إنه طوال مدة إقامته في بطريركية القسطنطينية كان غذاؤه ماء الشعير والدشيشة، يأخذ منها كل يومٍ بمقدار، وهذا جعله ينسى الشهوة. وكان ثوبه من شعر خشن، ولم يكن له ثالث {أي ثوبان فقط}.

كتاب فردوس الآباء - القديس يوحنا ذهبي الفم - الجزء الثالث - صفحة ٨٩

📖 ١٠٢- لنتكلم الآن عن الطعام، يكفي كل ناسك يمارس الصمت:

📖 رطل من الخبز، وشرب قدحين، أو ثلاثة أقداح من الماء.

📖 أما عن أنواع الزاد الأخرى، فيجب عليه ألا يأكل حسب ما تشتهى طبيعته الجشعة، بل يأكل ما ينعم به الله عليه في إقلال.

📖 لأن أفضل وأقصر قانون هاد لهؤلاء الراغبين في الحياة كما يجب، هو أن يحافظوا على ممارسة الفضائل الثلاث:

📖 {١} الصوم {٢} والصلاة {٣} واليقظة، لأنها تعطى ثباتا محققا لكل الفضائل.

كتاب الفيلوكاليا عن صلاة القلب - القديس غريغوريوس السينائي – صفحة ٧٦

📖 ٢٦- من المستحيل أن تتخم البطن بالطعام، وتشعر في نفس الوقت باللذة الروحية، والنعم اللاهوتية.

📖 لأن أي إنسان يديث بطنه بنفس المعيار، يحرم نفسه من النعم الروحية، وعكس ذلك بقدر ما يحفظ الإنسان جسده نحيلا، بقدر ما يمتلئ بالطعام الروحي والتعزية.

📖 ٢٧- لنتخل عن كل ما هو دنيوي، ليس فقط الثراء والغنى، أوبريق الذهب، أو الأشياء الدنيوية الأخرى، بل:

📖 لنبعد عن نفسنا حتى اشتهاء الرغبة في نفس هذه الأشياء.

📖 ولنكره ليس فقط ملاذ الجسد، بل أيضا حركاته التي لا تقاوم.

📖 ولنكافح من أجل كبح جماحه بالعمل وبالحرمان التقشفي.

📖 لأنه عن طريق الجسد تتأجج الشهوات، وتعمل.
📖 لذلك عندما يكون الجسد في كامل حيويته، تكون النفس بالضرورة خامدة، أو حتى جامدة الحركة لأي عمل في تنفيذ وصايا الله.

كتاب الفيلوكاليا عن صلاة القلب - الباب الرابع - سمعان اللاهوتي الجديد
تعاليم عملية ولاهوتية - صفحة ١٣٧

📖 **١٦٢-** من يؤمن ببركات العالم الآتي، يزهد في مما له من ملذات العالم الحاضر طوعاً. ولكن من ينقصه هذا الإيمان، يصبح محباً للذة، ومتبلد الحس.

كتاب الفيلوكاليا - المجلد الأول - في هؤلاء الذين يعتقدون أنهم يتبررون بالأعمال - القديس مرقس الناسك - صفحة ١٣٥

{١٣}
القديس مار أوغريس

📖 **{٥٣}** الذين أعطوا أنفسهم لحياة النسك، ثم بعد ذلك صنعوا تدابير الجسد لأجل الشهوات، فإنهم ملومون من جهة أنفسهم، وليس من جهة أجسادهم.
📖 لأن أولئك الذين أدركوا نقاوة القلب بواسطة الجسد، هؤلاء الذين بالتدريب المتقن أعطوا أنفسهم للتأمل في المخلوقات، قد عرفوا نعمة الخالق من أجل إعطاءهم هذا الجسد.

كتاب التداريب الروحية - لمار أوغريس - صفحة ٤٠

أمثلة لمعرفة فكر البطنة والانتصار عليه

📖 الذي يضبط بطنه هو يقطع الهواء.
📖 وأما الذي يغلب بالأطعمة، يربي الأهواء.
📖 وكما أن طعام النار الحطب، كذلك محبة عداوة {شر} كثرة الأكل.

📖 وكما أن الحطب الكثير يوهج لهيب عال، كذلك كثرة الأكل تكثر الأهواء. وكما أن اللهيب يخمد إذ لم يجد فيه أخشاب، كذلك قلة الأطعمة خمد الشهوة.

📖 وكما أن وتد الخيمة قتل سيسرا، كذلك النسك يقتل الشهوات التي للأعداء. اعلم أن شهوة الأكل أحدثت عدم الطاعة، وبذلك المذاق طرد الأبوان الأولان من الفردوس.

📖 فكثرة الأكل تغلظ الحنجرة. وتسمن الدود الذي لا ينام، ولا يموت.

📖 والبطن الممتلئ يجلب نوما ثقيلا، ولكن القلب يتيقظ بقلة الأكل.

📖 سيرة الغير قنوع تحط العقل إلى الغموم، أما صلاة الصائم فهي كمثل نسر طائر إلى الجو، وأما السكير فإن الشبع يجذبه بالانحطاط إلى أسفل، أما عقل الصائم كنجم منير بهدوء.

📖 وكما أن السحاب يغطي ضوء الشمس، كذلك الأطعمة تظلم ضوء العقل. وكما أن الأرض الغير مفلحة تنبت شوكا، كذلك عقل البطيني {المحب لبطنه} ينبت أفكارا نجسة.

📖 فالبطيني تطيش نحو الولائم، أما عين الناسك تنبسط إلى نحو مجالس الحكماء. وكما أن الجندي الضعيف يرتجف إذا ما ضرب بالبوق، كذلك البطين يرتجف إذا ما شر بالصوم.

📖 فإن كنت تعطي نفسك لشهوة الأكل، فلا يقنعك شيء، لأن شهوة الأكل مثل نار تتوهج في كل حين، والبطن إذا اتسعت لا تطلب القناعة. اعلم كما أن النسك يولد البتولية، كذلك البطنة تولد الزنا.

📖 وكما أن الزيت يقوي ضوء السراج، كذلك ملاقاة المرأة الرديئة تقوي وهج الشهوات. والذي يحاربه روح الزنا، لا يأخذ له الشبع معونة، بل يرفضه، ويرجع إلى عدوه {عدو الشبع} الذي هو النسك.

📖 وكما أن الثعبان الميت لا يخيفك، كذلك الجسد الضعيف من الجوع، لا يضر النفس. وكما أن الزرع ينبت في الأرض الدسمة، كذلك الشهوات تنبت وتزهر، في الجسد الذي يهتم بالأطعمة الدسمة.

📖 وكما أن نار خامدة إذا وجدت الوقيد تشتعل دفعة أخرى، كذلك الشهوات التي قد انطفأت، تلتهب أيضا دفعة أخرى، فلا ترحم جسدا يشتكي الضعف.

📖 إذا كنت محبا للطهارة فلا تنعم الجسد بالأطعمة الدسمة، لأنه إذا تقوي يشتد عليك، ويصنع معك حربا بلا هوادة، حتى يسيء إليك، ثم يجعلك عبدا لشهوة الزنا.

📖 جسد ضعيف كمثل حصان مطيع مع سايسه.

📖 وكما أن الحصان يتأدب، وينقاد باللجام، هكذا الجسد يجب أن يتأدب وينقاد بالجوع، وسهر الليل، ولا يتشبث بانحلال في أفكاره، ولا يصهل إذا حرك بغضب الشهوة.

كتاب تعاليم مار أوغريس ـ صفحة ١٢٤ ـ ١٢٦

📖 ٣ـ يجب أن نفحص الطرق التي سلكها الرهبان الذين سبقونا، ونحقق هدفنا، عن طريق اتباع مثالهم.

📖 واحدة من نصائحهم المفيدة الكثيرة هي: الاعتدال، والتوازن في النظام الغذائي، مصحوبا بحضور الحب، يأتي بالراهب سريعا الى ميناء اللاهوى.

📖 ٤ـ زرت مرة القديس مكاريوس، وكنت ملتهبا بعطش شديد، وسألت من اجل جرعة ماء، ولكنه قال: «كن مكتفيا بالظل، لان في هذه اللحظة يوجد مسافرون كثيرون ينقصهم حتى ذلك».

📖 حينئذ قلت له عن الصعوبات التي اقابلها، في التدرب على ضبط النفس فقال: «صدقني يا إبني أنني لمدة عشرون عاما، لم اشبع

خبزا، وماء، او نوما ابدا. ولكن بحرص كنت ازن خبزى ومائي، وكنت اخطف بعض النوم، بالاستناد قليلا على الحائط.»

[٣] كتاب الفيلوكاليا - ايفاجريوس المتوحد - المجلد الأول - ترجمة واعداد - الراهب أغاثون الأنطوني - صفحة ٥١

{١٤}

مار إفرام السرياني

في النسك والتعزية الكثيرة والخشوع للمريدين أن يخلصوا

📖 يضرني الوجع أن أتكلم.

📖 وعدم الاستحقاق ينهرنى كي أصمت.

📖 والأوجاع تكلفني أن أتكلم، وخطاياي تحُضني على السكوت.

📖 فإذ قد اكتنفت من الأمرين جميعاً فالأوفق لي أن أتكلم، لكي ما أنال الراحة من أوجاع قلبي، لأن نفسي توجعني، وعيناي تشتهيان الدموع، فمن يعطى لرأسي ماءً، ولعيني عين دموع فأبكى نَهاراً وليلاً على كلوم نفسي، وعلى رخاوة الموعظة الصائرة في أيامنا.

📖 لأن نفسي مملوءة جراحات، ولا تعلم لأن تعظمها لا يسمح لها أن تتأمل كلومها لتشفى، لأن ذلك كان وحده عظة في أيام آبائنا.

📖 لأنَهم أشرقوا كالشمس، وكالنجوم في كافة الأرض، سائرين بِها في وسط القرطب والأشواك، أي بين الهراطقة، والناس المنافقين، مثل جواهر كريمة، ولؤلؤ جزيل ثمنه.

📖 الذين من أجل مسكهم الجزيل، وسيرتِهم الصعبة، صار الأعداء أنفسهم متشبهين بِهم، لأن من كان يشاهد تواضع رأيهم ولا يتخشع، أو وداعتهم وصمتهم فلا يتحير.

📖 أي محب للمال كان يعاين عَدمهم للقنية، ولا يصير مبغضاً للعالم.

📖 أي متغطرس ومستكبر كان يرى سيرتِهم الحسنة، ولا ينتقل إلى التواضع. وأي خبيث ودنس كان يبصرهم في الصلاة واقفين ولا يظهر في الحين عفيفاً وطاهراً، وأي سخوط أو غضوب إذا كان يخاطبهم، فلا ينتقل إلى الوداعة.

📖 ههنا جاهدوا، وهناك ابتهجوا، لأن اللــه يُمَجَد بِهم، والناس ابتنوا وانتفعوا، فأما العظة التى لنا فقد جعلتنا نترك الطريق المستقيم، ونعشق الهوى، لأن ليس أحد يترك الأموال من أجل اللــه، ولا أحد يزهد من أجل الحياة الأبدية، وليس أحداً وديعاً ومتواضعاً، ولا ساكن الأخلاق ومبتعداً من السب، أو صبوراً على القذف. بل الجماعة سخوطون، ومجاوبون، والكل عاجزون وغضوبون، ومتزينون بالثياب. الكافة معجبون، وللشرف محبون، والجماعة محبون ذاتَهم.

📖 لأن الذي قد جاء ليُوعَظ، فقبل أن يُعَظ.

📖 أو قبل أن يُعَظ، يُعَلِّم. وقبل أن يَتَعَلَّم، يشترع فرائض.

📖 وقبل أن يتهجى في الكتب، يصنع كتباً.

📖 وقبل أن يُطِيع، يُرام أن يُطَاع.

📖 وقبل أن يُؤمَر، يأمر. وقبل أن يُعاتَب، يشترع العتاب.

📖 إن كان شيخاً يأمر بتأمر وتعظم، وإن كان شاباً يُجَاوِب

📖 وإن كان موسِراً للخير يطلب إكراماً، وإن كان مسكيناً يسأل عن الراحة. وإن كان صانعاً ينظف أصابعه، ويصون تنضيدها.

📖 من لا يبكي يا أحبائي على التعليم الذي لنا، لأننا قد زهدنا في العالم ونعقل المعقولات الأرضية، الفلاحون قد زهدوا في الأرض، والمظنون أنَهم روحانيون قد ارتبطوا بِها.

📖 لا نعرف يا إخوتي إلى أين قد دعينا، وإلى أي أمر جئنا.

📖 دعينا إلى المسك والحمية، ونشتهى الأطعمة الطيبة.

📖 وجئنا إلى العرى، ونخاصم من أجل ثياب ناعمة.

🕮 دعينا إلى الطاعة والوداعة، ونجاوب متنمرين.
🕮 نقرأ ولا نعرف. ونسمع ولا نعقل القول الذي في ذاتنا.

🕮 إن صادف إنسان في الطريق بغتة قتيلاً تستحيل نضارة وجهه، ويجزع قلبه، ونحن نقرأ أخبار الرسل المقتولين، والأنبياء المرجومين، ونظنها قيلت عبثاً.
🕮 ولم أقول عن الأنبياء والرسل فقط، بل نسمع عن الإله الكلمة نفسه، عُلِقَ على خشبة من أجل خطايانا، وقُتِلَ ونحن نضحك ونتنزه.
🕮 الشمس لم تحتمل شتيمة السيد، فنقلت بَهاءها إلى الظلمة، ونحن لا نشاء أن ننتقل من ظلمة رذيلتنا.

🕮 فلنطهر ذاتنا يا أحبائي، ليسكن الإله فينا، وننال مواعيده، ولا نشتم اسمه القدوس الذي دعي علينا، ولا يجَدف من أجلنا على اسم إلهنا.
🕮 فلنشفق على ذاتنا، متفهمين أن اسمنا قد أتفق مع اسم المسيح، لأنه هو المسيح، ونحن ندعى مسيحيين.
🕮 الروح هو الإله، ونحن صرنا روحانيين.
🕮 لأنه حيث روح الرب، فهناك الحرية، فلنحرص أن ننال هذه الحرية، ولنخطر بذهننا لأية سيرة قد أُهلنا، عالمين أنه إلى عرشه دعانا، فلنحب ذاتنا، ولو مثل ما أحبنا هو، ولنشتاق إليه ليشرفنا.

🕮 اصغوا إلى ذاتكم لئلا نطالب بطائلة مضاعفة يوم الدينونة.
🕮 قد انفصلنا من العالم، ونعقل معقولات العالم.
🕮 استحقرنا الأموال، ونَهتم من أجلها.
🕮 هربنا من الأشياء البشرية، ونحن نطلبها. ونخشى من أن يدهمنا بغتة ذلك اليوم، ونوجد عراه، وأشقياء، وغير مستعدين فتندم أنفسنا.

🕮 لأن هذا الأمر نفسه أصاب الذين كانوا على عهد نوح، وفي أيامه كانوا يأكلون، ويشربون، ويتزوجون، ويزوجون، يبيعون، ويبتاعون إلى أن جاء الطوفان فأهلك الكل.

🕮 إن الأمر يا إخوتي عجيبٌ جداً، أنَهم كانوا يعاينون الحيوانات البرية ملتئمة كانت تتقاطر جمعاً واحداً، الفيلة كانت تتقاطر من بلاد الهند وفارس، والأسد والنمور تجتمع مع الغنم والمعزي، ولا تتآزى.

🕮 والدواب والطيور تتوافى من غير أحد يسيرها وتحل حول السفينة بحرص، وهذه كانت في أيام طويلة، ونوح نفسه كان يعمل السفينة بحرص، ويهتف إليهم توبوا فلم يرتدعوا. وكانوا يشاهدون متعجبين من اجتماع البهائم والحيوانات البرية، فلم يتخشعوا ليخلصوا.

🕮 فلنرهبن يا أحبائي لئلا يصيبنا نظير هذه، لأن المكتومات قد كملت، والعلامات المقولة لها انقضت، وما تبقى شيء آخر سوى أمور عدونا معاند المسيح، لأنه كما في مملكة الروم يجب أن تكمل الأشياء كلها. فمن يشاء أن يخلص فليحرص أن يريد أن يدخل إلى الملك، فلا يتوانى من يشاء أن ينجوا من نار جهنم، فليجاهد فرط الجهاد.

🕮 ومن يريد ألا يطرح في الدود الذي لا يرقد فليتيقظ مستفيقاً.

🕮 ومن يريد أن يستعلى فليتواضع. ومن يشاء أن يتعزى فلينح.

🕮 ومن يحب أن يدخل الخدر ويبتهج، فليأخذ مصباحاً بَهياً وزيتاً في وعائه. ومن ينتظر أن يتكئ في ذلك العرس، فليقتنِ حلة منيرة.

🕮 فإن مدينة الملك هي مملوءة سروراً وابتهاجاً، مملوءة نوراً وحلاوة، نابعة لذة، وحياة أبدية للساكنين فيها.

🕮 فمن يحب أن يساكن الملك، ويستوطن مدينته فليسرع، لأن النهار قد مال، ولا يعلم أحد ماذا يلتقي في الطريق، لأنه مثل مسافر يعرف بُعد مسافة الطريق، فأضجع ونام إلى قرب المساء، ثم أنتبه وأبصر

النهار قد مال، فلما أبتدأ بالمشي تدارجته بغتة الغيوم، والبرد والرعود والبرق محتفة بالهواء، فاشتمله الغيوم من كل جهة، وتضايقت حياته لأنه لا يستطيع الوصول إلى المنزل، ولا يستطيع أن يعود إلى موضعه.

📖 هكذا يصيبنا نحن إن توانينا واضطجعنا في أو إن التوبة، لأننا نحن سكان وراحلون، فلنحرص أن ندخل إلى مدينتنا، وموطننا بعزاء.

📖 نحن يا إخوتي تجار روحانيون، طالبوا الجوهرة الجزيلة قيمتها، التى هي المسيح مخلصنا، الفخر والكنز الذي لا يُسلب، فلهذا فلنقتنه بحرص كثير، فمغبوط ومثلث السعادة من قد حرص أن يقتنيه، شقي من توانى أن يقتنى صانع الكل.

📖 أولا تعلمون يا إخوتي أننا أغصان الكرمة الحقيقية التي هي المسيح. فأحدروا إذاً أن يوجد أحد غير مثمر.

📖 فإن أب الحق هو الفلاح الذي يعمل هذه الكرمة، والذين يعطون ثمراً يطهرهم ليأتوا بثمر، والذين لا يأتون بثمر يقطعهم ويرميهم خارج الكرم ليحرقوا بالنار.

📖 فتأملوا ذاتكم حذرين أن توجدوا غير مثمرين فتقطعوا، وتلقون في النار. فكذلك نحن بذار جيد زرعه المسيح سيد المنزل، صانع السماء والأرض، وأوان الحصاد قد حان، والحصادون بأيديهم المناجل منتظرين إشارة السيد، فاحظروا أن يوجد أحدكم زواناً فيُشد حزمناً ويحرق بالنار الدهرية.

📖 ألا تتفهمون يا إخوتي أننا مزمعون أن نعبر لجة مرهبة.

📖 فالذين هم تجار حاذقون وحكماء مستعدون، وتجارتِهم بأيديهم منتظرون هبوب الرياح، ليسيروا ويبلغوا إلى ميناء الحياة، وأنا ومن يشابهني نتنزه بلا كسب، ولا فائدة.



📖 ليس لنا شيء موضوع في ذهننا لنعبر به هذا البحر، ونخشى أن تَهب الرياح بغتة، ونوجد غير مستعدين فيقيدونا ويرمونا من المركب، وسنبكي هناك على نيتنا، ناظرين إلى آخرين مبتهجين مسرورين، ونحن في وجع وحزن، لأنه في تلك الميناء يفتخر كل أحد بتجارته وثروته.

📖 فأخشى يا أحبائي أن تخرجنا آلام الجسد خارج الحذر، إذ نحن من خارج لابسين زياً، لأن الذي من خارج يعرف أين هو قلبنا، وعقلنا.

📖 التزين وتنظيف الثياب يوضحان أننا مجردون من ذلك المجد، مفتكرون في الأشياء الأرضية.

📖 وأثرة التشرف تدل أننا معجبون.

📖 والتلذذ بالأطعمة يدل أننا شرهون البطن.

📖 ومحبة الاقتناء توضح أننا لا نشتاق إلى المسيح.

📖 والحسد يخبر أننا ليس لنا محبة في ذاتنا.

📖 وغسل أرجلنا ووجوهنا يدل على أننا عبيد الآلام.

📖 لأن القلب يشتاق إلى شيء، والأشياء التي يودها القلب يتلوها اللسان، وشفاهنا تستوضح مكتومات قلبنا.

📖 متى أنفتح الفم ولا باب له، ولا حراسة، يخرج كلامنا بلا تحفظ، وبأقوالنا نسلب متاع قلبنا، لأن فماً لا يحفظ أسرار القلب، يسترق أفكاره، والرؤيات التي يظن أنَها باطنة تشتهر بالفم، والنتائج التى يظن أنَها لا ترى تبصر، التلذذ بالمثالب يوضح أننا مملوئون بغضاً.

📖 فلا ينخدعن أحد بالورع الظاهر، فإنه يخدع ذاته وأخاه، من يظن أنه يخدع بالورع الظاهر، فتصرفه يظهر كذب ورعه.

📖 إن شئت أن تعرف أفكار القلب، فتقدم إلى الفم، ومنه تعرف بأي شيء تَهتم؟ وعلى ماذا تحرص؟

📖 أعلى الأشياء الأرضية، أو على المناقب السماوية.

🕮 على الأمور الروحية، أو على الأشياء البشرية.
🕮 من أجل اللذة اهتمامك، أومن أجل الحمية.
🕮 بِهجر القنية تَهتم، أو باستكثارها.
🕮 بالتواضع، أو باستعلاء الرأي. بالمحبة، أو بالبغضة.
🕮 لأن من كنز القلب يخرج الفم اهتماماته، وهذيذ اللسان يوضح إلى ماذا يشتاق، إلى المسيح، أو إلى أمور العالم الحاضر.
🕮 والنفس التى لا ترى، تُبصَر بأفعال الجسد ما هي، إن كانت صالحة، أو خبيثة، لأنَها صالحة بطبيعتها، وتنتقل إلى الشر بالنية المتسلطة على ذاتِها. لكن لعل أحداً يقول إن الآلام طبيعية، والذين يعملونَها لا جناح عليهم.
🕮 أصغ إلى ذاتك، ولا تنسب حسن اختراع الإله الصالح إلى زلة الجنوح، فإنه قد صنع البرايا كلها حسنة جداً، وزين الطبيعة بسائر الصالحات، فمن يجع إذاً، لا يذنب إن أكل بمقدار، لأن الجوع طبيعي. وإذا عطش إنسان كذلك وشرب قدر كفافه، فلا يخطئ لأن العطش طبيعي.

🕮 إذا نام أحد فلا يخطئ، إن لم ينم بلا مقدار، ويرخي ذاته، ويدفعها إلى النوم، حقاً أن النوم الذي لا مقدار له، عادته تغلب الطبيعة، لأن العادة والطبيعة هما كارزان بحظوظ كل واحد منهما، بل فالطبيعة توضح العبودية، والعادة تشهر النية، لأن منهما كلهما تتضح كيفية الإنسان. فالنية هي مسلطة على ذاتِها، فهي مثل فلاح تطعَّم في ذاتِها عادات رديئة، وصالحة كما تشاء. أما العادات الرديئة فتطعمها هكذا تطّعم في الجوع نَهم البطن. وفى العطش كثرة الشرب.
🕮 وفى النوم الرخاوة. وفى النظر الرؤية الرديئة، وفى الحق الكذب.
🕮 وكذلك تطعم الفضائل الصالحة هكذا:
🕮 في الاغتذاء المَسك. في العطش الصبر.
🕮 وفى النوم السهر. وفى الكذب الحق.

📖 وفى النظر التعفف. وفى التأمل لحظة عين.
📖 فهي مثل فلاح تقتلع العادات الرديئة، وتطعم الفضائل الصالحة، فتغلب الطبيعة. فأرض عملنا هي الطبيعة. والفلاح هي النية.
📖 والكتب الإلهية هم المشيرون. والمعلمون يعلِّمون فلاحنا أية عادات تقلع، وأية فضائل صالحة تُنصب.
📖 فما دام فلاحنا مستفيقاً وحريصاً من قبل تعليم الكتب الإلهية، فهو قوي لأنَها تعطيه "الكتب الإلهية" من غصونِها فهماً، وقوة فضائل صالحة، ليطَّعم في شجرة الطبيعة.

📖 الأمانة في عدم الأمانة. ورجاء في عدم الرجاء.
📖 ومحبة في البغض. ومعرفة في عدم المعرفة.
📖 وحرصاً في التواني. ومجداً ومديحاً في عدم الشرف.
📖 وعدم موت في الأمانة. ولاهوتاً في الناسوت.
📖 فإن شاء وقتاً ما فلاحنا بتعظمه أن يترك المعلم والمشير عليه أعني الكتب الإلهية، يوجد تائهاً ويصادف نتائج خبيثة جامعاً عادات لا نفع فيها ويطعم في الطبيعة التطعيمات التي خارج الطبيعة.
📖 أعني عدم الأمانة، وجهالة، وبغضاً، وحسداً، وكبرياء، وسبح باطل، وأثرة الشرف، ونَهم البطن، وخصومة، ومجاوبة، وأشياء أخرى أكثر من هذا، لأنه لما تَرك الُمشرع، تُرك منه.

📖 فإن تندم وعرف ذاته، وسجد للمشترع الشريعة قائلاً: "قد أخطأت إذ تركتك". يقبله المشترع السنة في الحين بتعطفه على الناس، ويمنحه فقهاً واقتداراً صالحاً ليعمل أيضاً أرض فلاحته وطبيعته، ويقتلع منها العادات الرديئة، وينصب عوضها الفضائل الصالحة.
📖 بل ويمنحه أكلَّة، ويعطيه جوائز ومدائح، هكذا كما قلت:
📖 إنه يجوع بالغريزة، فيحتمي ويصبر.
📖 ويعطش لكنه يصبر. يشتهي لكنه يعيف.

📖 يثقل بالنوم، أو يشتمله عجز في تمجيد السيد، لكنه إذا سهر يكلف نفسه في تسبيح الله. وكذلك يُكلل إذا غلب الطبيعة، وأقتني الفضائل.

📖 فالمجد إذاً لتعطفه، والشكر لصلاحه، والسجود لتحننه.

📖 أي رب رؤوف هكذا. أي أب هكذا يحب مثل سيدنا، الذي أحبنا نحن عبيده، ويهب لنا كل شيء، ويدبر أمورنا، ويشفي جراحات نفوسنا بكثرة صنوف الأدوية، ويتمهل علينا إذا خالفناه.

📖 ويشاء أن يخلصنا كلنا، ويشاء أن يصيرنا وارثين ملكه، ويريد أن تُمدح خيريته، إذا شفت الأمراض السهلة الشفاء والحقيرة، لأن الأسقام الثقيلة والصعب شفائها هو يشفيها!

📖 فيشفى جراحات العاجز بنفخة فمه.

📖 ويصفح عن خطايا الخاطئ، باستنهاضه إياه إلى النشاط.

📖 ويسمع من السقيم سريعاً، لئلا تصغر نفسه، ويمنح الطويلة أناتَهم، والقارعين أبوابه دائماً، الموهبتين كلتيهما أي الشفاء، والثواب.

📖 لأنه يقدر أن يشفي جراحات نفوسنا كلها، وينقلها غصباً إلى الحرية، لكنه لا يشاء، لئلا تعدم نيتنا المدائح التي منه، ونتوانى أن نستغيث به لمعونتنا ونصرتنا، فلمحبته إيانا ورأفته بنا، قد اقتادنا، وأنار أعين ذهننا، منحنا المعرفة، وأذاقنا محبته، لنطلبه بلا تقصير.

📖 الطوبى لمن ذاق محبته وأعد ذاته أن يمتلئ منها دائماً فإنه إذا امتلأ من مثل هذه المحبة لا يقبل في ذاته محبة أخري، يا أحبائي من لا يحب مثل هذا السيد من لا يسجد ويشكر لصلاحه.

📖 أي اعتذار لنا في يوم الدينونة إن توانينا؟

📖 أم ماذا نقول له؟ أنقول ما سمعنا، وما عرفنا! أوما عملنا! م

📖 ألم ينحدر إلينا من العلو الذي لا يُقَدَر!

📖 وألم ينزل من حضن الآب المبارك! أما شوهد الغير المرئي منا، وإذ هو غير مائت ألم يتجسد من أجلنا، أوما لطم ليعتقنا.

يا للعجب المملوء خوفاً ورعباً، أن يداً طبيعية خُلقت من طين الأرض لطمت خالق السماء والأرض، ونحن الأشقياء والأدنياء ترابيون ومائتون ورماد، ولم نحتمل كلمة بعضنا من بعض.

هو غير مائت، ألم يمت من أجلنا ليحينا.

أولم يُدفن لينهضنا معه.

فكَنا من رباطات العدو وربطه، وأعطانا سلطاناً أن ندوسه.

{ترى} متى استغثنا به ولم يجيبنا، أو قرعنا بابه ولم يفتح لنا، وإن تباطأ وقتاً ما، أليس ذلك ليُكثر ثوابنا.

أيها الحبيب لِمَ زهدت في العالم، ألكي تطلب نياحاً جسدانياً، وبدل العرى أتبتغى حلة، وعوض العطش أتبتغى شرب الخمر.

دعيت إلى المحاربة {الروحية}، وتروم أن تتقابل مع أعدائك بدون أسلحة. عوض السهر تنحدر إلى النوم.

وعوض البكاء والنحيب تبذل ذاتك للضحك.

وبدل المحبة تحوي بغضاً لصاحبك.

جئت إلى الطاعة وأنت تجاوب.

جئت لترث مُلكاً، وأنت تعقل المعقولات الأرضية.

وعوض التواضع والوداعة، تشتمل بالتعظم والتكبر.

ماذا تقول له في ذلك اليوم؟

أتقول أنني تواضعت من أجلك!، وتمسكنت وتعريت، وجعت وعطشت من أجل محبتك من كل نفسي، وأحببت قريبي كنفسي.

إن أقوالك وأفكارك ليست غير مكتومة، وضميرك هو الناظر إياك، إن كذبت لا تجهل أنه لا يوبخك، أولا تعلم أن البرية كلها تقف أمام مجلسه بخوف ورعب شديد، وتحوط به ألوف ألوف، وربوات ملائكة، رؤساء ملائكة؟



🕮 وإن كنت تفتكر أن تكذب وتقول قد احتملت من أجلك مثل جسامة هذه الأشياء، أحذر أن تبدى طائلة كبيرة عن أعمالك الخبيثة، وعن كذبك، فق من نومك وعد إلى ذاتك، أجمع أفكارك، وأنظر أن النهار قد مال. أفهم هذا المعنى أيها الأخ، إن إخوتنا الذين كانوا معنا بالأمس يكلمونا، ليسوا معنا اليوم لأنَهم دعوا إلى ربِهم، وربنا ليريه كل واحد منهم تجارته.

🕮 ها أنتم قد عرفتم أمور أمس الماضي، وأمور اليوم، كيف مضي أمس كزهرة صباحية، واليوم هو كفى مسائي.

🕮 فتأمل أمتعة تجارتك إن كانت قد نَمت فائدتِها من أجل اللـه، لأن أيامنا تجوز مثل مشي ساعي. الطوبى لمن يتجر وينمي بضاعته يوماً فيوماً، ويجمع فوائد الحياة الدائمة.

🕮 لِمَ تتوانى أيها الحبيب، لِمَ تضجع وقد سكرت بالضجر كسكرك من النبيذ، ماذا تميز في ذاتك، إنك تجعل لك منزلاً في هذا الدهر.

🕮 لأنه مثل أثنين مسافرين أتفق أحدهما مع الآخر في الطريق، وكل واحد منهما ذاهب إلى منزله، فلما أدركهما كلهما المساء نزلا في الفندق الذي بلغا إليه، ولما صارت الغداة فارق أحدهما الآخر، وكل واحد منهما يعرف ما له في منزله، إما غنى، وإما فقيراً، إما نياحة، إما حزناً. هكذا نحن في هذا العالم فإن هذا العمر يضاهي مسكناً، ومنه نفترق ذاهبين إلى موضعنا، عالمين ما لنا أمامنا، لأن كل واحد منا لا يجهل ما تقدم فأنفذ إلى السماء.

🕮 كما أقول إن كان أرسل صلاة بدموع، أو سهراً نقياً، أو ترتيلاً، أو تخشعاً، أو مَسْكَاً بتواضع الرأي، أو زهداً في الأمور الأرضية، أو محبة بلا رياء تتوقان إلى المسيح.

📖 إن كنت سبقت فأرسلت هذه فثق إنك ستمضي إلى نياحة وراحة، وإن كنت ما أرسلت ولا واحدة من هذه فَلِمَ تغيظ قريبك في مسكن الاغتراب لأنك غداً تفارقه.

📖 لِمَ تتكبر، لِمَ تتعظم، لِمَ تحزن. أتريد أن تحمل المسكن معك.

📖 لِمَ تَهتم من أجل ثياب وملابس وطعام، فالمعطي البهائم غذائها ألا يغديك أنت الذي تمجده.

📖 يا من ترجوا أن تصير وارثاً أتَهتم بثياب وملابس.

📖 يا من قد أمت ذاتك من العالم، أتعقل المعقولات الأرضية.

📖 لِمَ تغيظ الطبيب بأنك تريد أن تبرأ، وفي زمان مداواتك تخفي جراحاتك، وتدعى على الطبيب أنه ما أبرئك.

📖 قد أُعطيت وقتاً للتوبة، وأنت تتواني في التوبة، فماذا تدعى على المشترع السنة إنه أجتلب الموت لما تَهاونت.

📖 أتراك تقول للموت دعني أتوب.

📖 فق أيها الحبيب متيقظاً فإن تلك الساعة كالفخ تأتي إليك وحينئذ يشتمل ذهنك ذهول، وتقول: كيف جازت أوقاتي؟ وكيف عبرت أيامي في حال تنزهي في الأفكار الغير واجبة؟

📖 وما المنفعة أن تفتكر بِهذه وقت الموت، ولا يسمح لك أن تعود إلى هذا الدهر. منذ الآن ضع عقلك في المقولات، وليدخل في مسامعك أقوال الرب، إن كنت تصدقه لأنه هو قال إنك تعطي في ذلك اليوم جواباً عن كل كلمة بطالة. من لا يسمع المقولات، فهو يضاهي كوز مياه، يقبل الماء ولا يحس إنه يجوز فيه. ترى من لا يبكي، ومن لا يرى، ومن لا يحزن، ومن لا ينذهل، إن سيد الدنيا كلها يهتف بذاته، وبعبيده الرسل، والأنبياء، ويكرز صارخاً، وليس من يسمع.

📖 وما هي الأشياء التي أشار إليها؟ العرس معد قال، والمسمنات قد ذبحت والختن جالس بعظم جلاله ومجده في الحجلة يستقبل المقبلين إليه بفرح. الباب قد فتح، الخدام متسارعون، فأعدوا قبل أن يُغلق الباب لئلا تبقوا خارجاً، ولن يوجد من يدخلكم.

📖 ومع ذلك لا يحترس أحد، بل يضجع ويهتم بِهذا الدهر، فالكتب الإلهية نكتبها خطاً مستوياً، إلا أننا لا نشاء أن نكمل الأوامر التى فيها. ترى من هو الذي يسافر بلا زاد في طريق بعيده، كما نشاء نحن أن نترك زادنا ههنا، ولا نأخذ معنا شيئاً للسفر، فمغبوط من يسافر للرب بدالة، حاملاً زاده بلا احتياج إلى غيره.

📖 فها العشر عزاري نائمات، والعبيد يتجرون وينتظرون سيدهم، عالمين أنه قد أخذ الملك، وهو آتي باقتدار ومجد جزيل، فيكلل عبيده الذين تاجروا حسناً بالفضة التي قبضوها منه، ويقتل أعدائه الذين لم يريدوا أن يملك عليهم.

📖 أنه في النوم الذي يشتمل طبيعة الناس في نصف الليل، يصير من السماء بغتة دوي عظيم ورعود مرهبة، وبروق مفزعه مع زلزلة.

📖 يذهل بغتة الراقدون، ويتذكر كل أحد أعماله التي عملها إن كانت صالحة أو طالحة.

📖 ويقرعون صدورهم نائحين على مضاجعهم، لأنَهم ليس لهم موضع يهربون إليه، أو يختفون فيه، أو يندمون على ما عملوا، لأن الأرض تتزلزل، والرعود ترعب، والبروق تُذهل، وظلمة عميقة تطوف بِهم.

📖 هكذا تكون تلك الساعة تزعج الأرض كلها، كبرق حاد مدلهم، لأن يبوق بخوف من السماء، وينهض الراقدون، وينتبه الهاجعون منذ الدهر، لأن هذه السماوات مع كافة قوتِها تضطرب، والأرض تتموج كلها كالبحر، مرتعدة من اتجاه مجده. لأن ناراً مرهبة تتقدم سعيرها أمامه، تنظف الأرض من الآثام التي دنستها، ويفتح الجحيم أبوابه

الدهرية، ويبطل الموت، وتراب الطبيعة البشرية إذا سمع صوت البوق يعيش ويحيا، لأنه بالحقيقة يكون ذلك عجباً.

📖 يرى مستعجباً كيف بطرفة عين، كما أن السمك الكثير الذي يذهب ويجئ، ويتقلب في البحر، هكذا كثرة عظام الطبيعة البشرية التي لا تحصى، ينزع كل واحد منها طالباً مفصله، وإذا نهضت تحاضر كلها وتقول: "المجد لمن جمعنا واستنهضنا بتعطفه على الناس".

📖 وحينئذ يبتهج الصديقون، ويُسر الأبرار، والنساك الكاملون يتعزون من تعب نسكهم، والشهداء والرسل والأنبياء يكللون.

📖 الطوبى لمن أستحق أن يرى تلك الساعة، كيف بمجد يخطف في السحب لاستقبال الختن الذي لا يموت، وكافة الذين أحبوه وحرصوا أن يتمموا مشيئته.

📖 كما قد عظم كل واحد جناحه ههنا، هكذا يطير إلى شواهق الأعالي، بمقدار ما نظف كل واحد ذهنه وصفاه، هكذا يبصر مجد الله. وبقدر ما أشتاق الإنسان إليه، هكذا يمتلئ شبعاً من محبته.

📖 ويتعجب في تلك الساعة آدم الأول إذا أبصر العظائم والمرهوبات.

📖 كيف قد حضر منه ومن قرينته ما لا يحصى من كثرة الأجناس، وإذا تكاثر تعجبه لكونه من طبيعة واحدة، وخليقة واحدة صاروا في الفردوس، وفى الجحيم متواترين بمجد الإله الخالق، والمجد للحكيم وحدة. يا أحبائي لقد تذكرت تلك الساعة وارتعدت.

📖 وتأملت تلك الدينونة المفزعة فانذهلت. وذلك السرور الذي في الفردوس فتنهدت وبكيت، حتى لم يبقى فيَّ قوة لأبكي أيضاً، لأن أيامي عبرت في التواني والتنزه، وفى الأفكار النجسة أكملت سنين حياتي. كيف سرقت ولم أعلم؟ وكيف عَبَرت ولم أحس؟

📖 فأيامي فنيت، وآثامي تكاثرت، ويلي ويلي يا أحبائي ماذا اصنع بخزي تلك الساعة إذا طاف حولي الذين يعرفوني، والذين لما

أبصروني في هذا الزي طوبوني، وأنا من داخل مملوء إثماً ونجاسة، متناسي الرب فاحص القلوب والكلى.

🕮 بالحقيقة أن هناك الخزي والافتضاح، والشقي هو الذي يخزي هناك. أيها الصالح العطوف، أستحلفك برأفتك آلا توقفني على اليسار مع الجداء التي أغاظتك، ولا تقل لي لستُ أعرفك، بل أعطيني بحنانك بكاءً دائماً، وتخشعاً، وأعطي قلبي تواضعاً، وطهره، ليصير هيكلاً لنعمتك المقدسة.

🕮 لأنني وإن كنت خاطئاً ومنافقاً، لكنني قارعاً بابك بمداومة

🕮 وإن كنت عاجزاً ومتوانياً، لكنني في طرقك سالكاً.

🕮 يا إخوتي الأحباء أتضرع إلى ألفتكم، أن تجزموا على أن ترضوا الله ما دام موجوداً، أبكوا قدامه نَهاراً وليلاً في صلواتكم وترنيمكم، لينقذكم من ذلك البكاء الذي لا ينقضي، ومن تقعقع الأسنان، ومن نار جهنم، ومن الدود الذي لا يرقد، ويفرحكم في مملكته في الحياة الخالدة، حيث يهرب الوجع والحزن والتنهد.

🕮 حيث لا يحتاج أحد دموعاً، ولا توبة، حيث لا مخافة، ولا رعدة، حيث لا فرق، ولا تفاضل، حيث لا يوجد المحارب والمعاند، حيث لا خصومة، ولا سخط، حيث لا بغض ومعاداة.

🕮 ولكن ذلك كله مملوء فرحاً وسروراً وابتهاجاً، ومائدة مملوءة أطعمة روحانية، أعدها الله للذين يحبونه، فمغبوط من يؤهل لها، وشقي من يعدمها.

🕮 فأطلب إليكم يا أحبائي أن تسكبوا عليَّ تحننكم، وتشفعوا عني ساجدين لابن الله الوحيد الصالح العطوف ليصنع معي رحمة، وينجيني من غزارة مآثمي، ويسكنني حول مساكنكم في ساحات الفردوس المبارك الوارثين إياه، حتى أصير جاركم.

📖 لأنكم أنتم الأولاد المحبوبون، وأنا كالكلب المرفوض، انفضوا لي فتات موائدكم، فيتم عليَّ الفصل المكتوب: "والكلاب تشبع من فتات المائدة المتساقط".

📖 نعم يا أحبائي اسكبوا عليَّ صلواتكم، وهلموا أن نحرص من أجل حياتنا، فإن الأشياء كلها تعبر كعبور الظل، ولنبغض العالم، والأشياء التى في العالم، والاهتمام البشري، ولا نتخذ هماً آخر سوى الاهتمام بخلاصنا كما قال ربنا: "ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟ أو ماذا يعطي الإنسان فدية عن نفسه".

📖 أيها الإخوة نحن تجار روحانيون، فلنتشبه بالتجار العالميين، فالتاجر يحسب كل يوم ربحه وخسارته، فإن خسر يحرص ويهتم كيف تُرد خسارته. كذلك أنت أيها الحبيب في كل صباح ومساء وغدوه، تأمل بمبالغة كيف تتجر تجارتك، وفى كل عشية أدخل إلى قلبك، وتفكر وقل في ذاتك أتراني أغضبت الله في شيء، أو تكلمت كلمة بطالة، أو جدفت.

📖 أتراني أغضبت أخي، أو اغتبت أحداً، أتراني تخيل ذهني الأمور التي في العالم، أم ترى جاءت إلى شهوة بشرية فقبلتها بتلذذ، وانغلبت للهموم الأرضية، أم خسرت في هذه الدنيا.

📖 وإذا صار الصباح أدرس في هذا وقل ترى كيف عبرت هذه الليلة، أربحت فيها تجارتي، أترى سهر عقلي مع جسمي، أدمعت عيناي دموعاً في إنحناء ركبتي، أو جاءت إلى أفكار خبيثة ودرستها بتلذذ.

📖 فإن انغلبت في هذه فأحرص أن تشفيها، وأقم حافظاً في قلبك، لئلا تصاب بِهذه نفسها. إن اهتممت هكذا فستسلم تجارتك، وتصير مرضياً لله، ولنفسك نافعاً. اصغ إلى ذاتك، وأحذر أن تدفع ذاتك إلى التواني والرقاد، فإن ابتداء الهلاك تمرد النية.

🕮 تأمل النحلة وأبصر سرها العجيب، كيف تجمع صناعتها من أزهار الأرض المشتتة أنواعها، وتأمل ذميم قدرها، فإنه لو اجتمع كافة حكماء الأرض وفلاسفة المسكونة، لما قدروا أن يلخصوا، ويصفوا حكمتها. إن كيف تبني من الأزهار القبور، وتدفن فيها أولادها، وإذا أحيتها تأمرها بعد ذلك مثل أمر رئيس القواد، وتسمع كلها صوتِها وتتطاير، فإذا تطايرت تعمل وتملأ تلك القبور أطعمة حلاوتِها، حتى أن كل فقيه يشاهد أتعابَها يمجد الإله الباري منذهلاً قائلاً: "يا لحكمة وهبت لطائر ذميم".

🕮 كذلك أنت يا حبيبي صر مثل تلك، وأجمع من الكتب الإلهية غنى وكنزاً لا يسلب إلى السماوات، لأن رؤساء الأرض إذا أراد أحدهم أن يسافر إلى بلدة بعيدة، يرسل قدامه غلمانه مع ثروته لكي يوافي إلى راحة معدة فيرتاح.

🕮 كذلك أنت أيها الحبيب أرسل غناءك إلى السماء، لتُقبل في مساكن القديسين، ولا تتوانى في هذا الزمان القصير، لئلا تندم إلى الدهور التي لا انقضاء لها. ألم تسمع الرب يقول: سيكون لكم في العالم حزن. وقال أيضاً: بصبركم تملكون أنفسكم.

🕮 فإن كنت أنت برخاوتك وتهاونك، تشتاق أن تَهرب من حزن هذا الدهر، ومن الصبر، وتحب اللذة البشرية، فَلِمَ تسلب نير المسيح الصالح النفيس من أجل رخاوتك، وتَهجوا بأنه صعبٌ وثقيلٌ، ولا يمكن أن يُحمل، وتعطي ذاتك للهلاك.

🕮 من ذا يرحمك وأنت تقتل نفسك. ومن يترأف عليك، لأنك قد أخذت أسلحة المسيح التي تحتاج أن تحارب بِها العدو، فأنفذت السيف في قلبك. فإن كنت تتباهى بِهذه الحياة فرجاؤك باطل، وانتظارك فارغ.

🕮 ماذا يصلي فمك إلى الله؟ وما هي الوسيلة التي تطلبها منه؟ أَنياحة هذا الدهر، أو الحياة التي لا تفنى ولا تشيخ.

🕮 إن طلبت هذه الأشياء الوقتية، والغير ثابتة، فإن السارق والزاني أفضل منك، لأنَهما يصليان ليخلصا، ويطوباك لأنك سائر بِهذه السيرة بكذب، وأنت قلت أحببت النور، وأبغضت الظلمة، وتركت ملكوت السماوات، وتَهتم بالأمور الأرضية.

🕮 أحسبت يا شقي أن الإله الصالح المتعطف ينكر تعبك، وهو الذي منحك قوة ونعمة وخشوع قلبك وهو يعطيك ثوابك، والأشياء كلها منه وأنت تتعظم، وهو يطالب بأجرة الأجير من الذين ينكرونَها عليه. أفينكر {الله} أجرة دموعك، وخشوعك! حاشا لأن الذي قال: "اطلبوا تجدوا، اقرعوا يفتح لكم"

🕮 أيصير كاذباً، حاشا، أذهب يا شقي، مَنْ الذي حسدك، مَنْ الذي مكر عليك، أليس هو المعاند المبغض الخبيث، الذي يحرص ألا يجعل أحداً يبلغ إلى السماوات.

🕮 فمنذ الآن عد إلى ذاتك، ولا تمقت نفسك، أفتح عيني ذهنك، وأبصر الذين معك كيف يجاهدون، كيف يحرصون وهم ماسكون مصابيحهم، وفمهم يسبح ويمجد الختن الذي لا يموت، وأعينهم تتأمل جماله، وأنفسهم نضرة بَهجة.

🕮 تأمل أنه قد قرب ولا يبطئ، لأنه سيجيء ويفرح الذين ينتظرونه، سيصير بغتة صوت ها هو الختن آتٍ، فيجئ الذين معك بفرح ومصابيحهم معهم مضيئة، وحللهم منيرة فإذا سمعوا صوته القائل: "تعالوا يا مباركي أبي رثوا الملك المعد لكم من قبل إنشاء العالم".

🕮 فبعد أن يصير الصوت تقول لهم: "يا إخوتي هبوا لي زيتاً قليلاً لأن مصباحي ها هو ينطفئ". فتسمع منهم: "لعله لا يكفي لنا ولك، أمضي إلى الباعة وأشتري"، فتمضي متندماً ومغموماً ولا تجد ألبته زيتاً لتبتاعه، لأن الأرض كلها ترتعد، كما يتموج ماء البحر من تجاه مجده.

🕮 فتقول حينئذ منتحباً أمضي وأقرع، ومن يعلم إن كان يفتح لي، فإذا مضيت لتقرع لا تجد أحداً يجاوبك. فتلبث تقرع أيضاً، فيجاوبك من داخل قائلاً: "حقاً أقول لك أنني لست أعرفك، من أنت، أنصرف عني يا عامل الإثم".

🕮 وفى حال وقوفك هناك يأتي إلى أذنك صوت السرور والابتهاج، وتعرف صوت كل واحد من رفقائك، فتتنهد وتقول: "ويلي ويلي أنا الشقي كيف عدمت هذا المجد الذي لإخوتي، وأُنتزعت من رفقتي الذين كنت طول زمان حياتي معهم، والآن ميزت منهم" أصابني هذا بواجب، لأن أولئك كانوا يمسكون ويحتمون، وأنا كنت أجدف.

🕮 أولئك كانوا يرتلون، وأنا كنت أتفرج صامتاً.

🕮 أولئك كانوا يحرصون في إحناء الركب، وأنا نائم.

🕮 أولئك كانوا يصلون، وأنا أتنزه.

🕮 أولئك كانوا يواضعون ذواتِهم، وأنا أتكبر.

🕮 أولئك كانوا يحتقرون ذواتِهم، وأنا أتزين.

🕮 لهذا الآن أولئك يسرون، وأنا أنتحب، أولئك يبتهجون، وأنا أبكي.

🕮 فق إذاً أيها الشقي قليلاً، متأملاً محبة اللـه للناس التي لا تتجاوز نَهايتها، ولا تضجع في خلاصك، أطلبه فيصبح لك سريعاً خلاصاً، وأستغث به فينصرك، أعطيه لتأخذ مائة ضعف.

🕮 وإذا كان الصك الذي لا نفس له يهتف بما مكتوب فيه بتأدية الديون، فكم أولى بالإله الصالح أكثر، أن يعطي للذين يطلبونه نعمه المعهودة بالكتب، التي يتمنى أن تزداد رباءً على رباءٍ، ونعمة اللـه الكثيرة تكثر أجرة صلواتنا وطلباتنا.

🕮 فلا تضجع، ولا يطرأ عليك الاهتمام بالأمور الأرضية، ولا تدفع ذاتك إلى اليأس، فإن اللـه من أجل تحننه يقبلك، وينصرك أنت وكافة الذين يبتغونه بكل قلوبِهم.

📖 فتقدم إليه بلا خجل، وأسجد له بتنهد، أبكي وقل: "يا ربي ومخلصي لِمَ تركتني، ترأف على فأنك أنت العطوف وحدك، خلصني أنا الخاطئ فإنك أنت الغير خاطئ وحدك، لتنشلني من حماة مآثمي لئلا أنغمس فيها إلى أبد الدهور.

📖 أنقذني من فم العدو فإنه مثل سبع يزار مريداً أن يبتلعني، أنْهض قوتك وهلمَ لتخلصني، أبرق ببرقك وشتت اقتداره، لينذهل ويهرب من أمام وجهك لأنه ضعيف عن الوقوف أمامك، وأمام وجه الذين يحبونك، لأنه إذا رأى علامة نعمتك فيجزع منك، ويتنحى عنهم خازياً، فالآن أيها السيد أعني فإني إليك لجأت"

📖 إن ابتهلت إليه هكذا، واستغثت به من كل قلبك للحين يرسل مثل أب صالح ومتحنن، نعمته إلى معونتك، ويكمل كافة مشيئتك.

📖 يا حبيبي نعم تقدم ولا تضجع، ولا تنظر إلى أنا المتواني المضجع، لأنه يخزيني خزي وجهي إذ أقول ولا أعمل، وأعظ ولا أفهم.

📖 لكن صر مشابِهاً للآباء الكاملين الروحانيين، وأتبع رسمهم، ولا تبتدئ بالأمور العالية جداً التي تفوق قدرتك، ولا يمكنك أن تتممها، ولا تبتدأ بالأفعال الحقيرة جداً ليكثر توانيك.

📖 ولا تسمن جسدك لئلا يحاربك.

📖 ولا تعوده على اللذات البشرية، لئلا يصير ثقلاً لنفسك، ويحدرها إلى أسفل أعماق الأرض، لأنك إن بذلت ذاتك لإكمال مشيئته، فإنه سيترك الطريق المستوية، ويمشي في الهوة، ويقبل بسهولة كل فكر نجس، ولا يتعفف.

📖 وإن ضيقت عليه فوق المقدار وآلمته، يصير ثقلاً لنفسك ويسودها، ويشملها الكآبة والضجر. وتصير سخوطة وعاجزة في دراسة التسبيح، والصلاة، والطاعة الشريفة، فدبر ذاتك بمقدار جيد معتدل.

📖 قل لي، أما رأيت قط موقف السباق؟ أوما رأيت قط مركباً في البحر؟ لأن الخيل إذا لهدها أحد بلا مقدار تخور من الجري، وإن رخا لها بلا مقدار، تمد الركب وتطرحه.

📖 وكذلك المركب في اللجة، إن أُوسق فوق حد وسقه يمتلئ من الأمواج ويغرق، وإن سَبِحَ مخففاً بلا وسق تقلبه الرياح سريعاً.

📖 نظير هذا المقياس النفس والجسد، إن ثُقلاً بلا مقدار بالأشياء المقدم ذكرها يسقطان، فلهذا جيداً أن تبتدئ، وتتمم وترضي الله، وتنفع ذاتك وقريبك.

📖 أنتم يا رعية المسيح المباركة، ونجوم المسكونة، وملح الأرض، أيها النساك الكاملون، والمحبون على الأرض السيرة الملائكية، إن تعبكم وقتي، والمجازاة والمدائح أبدية.

📖 وتعبكم يسير، والنياحة والكمال بلا هرم. وبمقدار ما تجاهدون بنشاط في تقويم الفضيلة، بقدر ذلك يشتغل عدوكم غيظاً، ويخبئ لكم فخاخاً متلونة.

📖 فأصغوا إذاً لذاتكم، حذرين من مكامنه، لأنه خلواً من جهاد لا يكلل أحد، بل ونعمة الله لا تتخلى عمن يحارب، ويجاهد بنشاط.

📖 فإن أرخى أحد ذاته، وعجز أن يفتح فمه ويستدعى النعمة لنصرته، ليجعل العلة ذاته لا النعمة، كأنه لم يعاين منها، لأنه يكون مثل واحد يديه صحيحتين، وأمامه كثرة أطعمة موضوعة، فيعجز أن يمدها ويملأ ذاته من الخيرات المنصوبة لديه، فمن ذاته تكون خيبته وخسارته.

📖 هكذا العابد الذي له تجربة النعمة، والخبرة بِها، فإذا توانى في الاستغاثة بِها، والشبع من حلاوة أطعمتها، فهويضر ذاته ولا يحس.

📖 يشبه العابد جندياً برز إلى الحرب، وقد دجج جسده من كل جهة بجملة أسلحة، وهو متيقظ إلى الغلبة، ومجاهد لئلا يكسبه محاربه بغتة، فإن وجد غير متحفظ فيأخذه.

📖 كذلك العابد إن أضجع وتوانى، يقتنصه عدوه بسهولة.

📖 لأنه يخطر له أفكاراً نجسة، فيقبلها بتلذذ.

📖 أعني أفكار استعلاء الرأي، والسبح الباطل، والحسد، والوقيعة، ونَهم البطن، والنوم الذي لا يشبع منه، ومن هذه يقوده إلى اليأس.

📖 وإن كان مستفيقاً كل حين متيقظاً يجذب نعمة اللـه لمعونته ويتخذها ويعلم كيف يرضيه، فيصير في ذاته ممدوحاً ومادحاً ويكون مثل إنسان ينظر في مرآة فيرى ويُرى.

📖 كذلك النعمة أينما تجد راحة وتسكن في إنسان فتختبره وتختبر منه لأنه خلواً من معونتها لا يقدر القلب أن يكتفي بذاته، ولا أن يمتلئ تخشعاً، ولا أن يعترف للسيد كما ينبغي لكنه يبقى مسكيناً ومحتاجاً وفقيراً من الحسنات، وتسكن فيه الأفكار النجسة والممقوتة كما يسكن البوم في الأماكن الخربة.

📖 فإذا استدعاها "النعمة" إنسان لتجيء فتضئ ذهنه وتضطره ليقتنيها ساكنة معه، ومعينة لذاته، فبها يقوم كل فضيلة، ويستضئ منها، فيستطيع أن يتأمل تكوُن الدهر المستأنف وجمال صورته، لأنَها تصير له سوراً حصيناً، وتحفظه من هذا الدهر لحياة الدهر الآتي.

📖 أصغ إذاً مسامعك فأكن لك أيها الحبيب مشيراً صالحاً إن اشتهيت الحياة الخالدة، وتطويب ربك، قل لي لِمَ تغسل وجهك بماء لترضي قريبك إنك ما نبذت آلام بشرتك بل أنت مستعبد لها، إن أردت أن تغسل وجهك فأغسله بالدموع والبكاء ليشرق بمجد اللـه والملائكة القديسين. لأن الوجه المغسول بالدموع هو جمال لا يضمر لكن لعلك تقول لي: إن وسخ وجهك يخجلك.

📖 فأعلم إذاً أن وسخ رجليك ووجهك مع نقاوة قلبك يلمع أكثر من الشمس بين يدي اللـه والقديسين.

📖 ولِمَ تضحك بلا تحفظ ويسود عليك الضحك وقد أُمرت أن تنوح، من أين هذا؟ لأنك لا تشتاق إلى تطويب الرب، ولا تخيفك تعاذيبه، فالمجرب يستطيع أن يعظ غير المجربين، والتاجر الذي سقط بين اللصوص يأمر المسافرين بالتحفظ والتحرز.

📖 فإذ قد جربت أنا بجزء من التجربة أقول لفهمك لأنني تحرزت قليلاً، ومن أجل رخاوتي أوقعني التواني في الأمر نفسه، فلهذا أشير عليكم يا رعية المسيح المأثورة، أن لا تعدموا من أجل آلام الجسد، ولذة العالم، مجد اللـه، وتتغربوا من سرور الخدر الذي لا تبلى بَهجته، عالماً أن تعب النسك هو مثل نوم قادم، ونياحة المكافأة هي لا تنقضي. فأصغِ إلى ذاتك لئلا توجد واقعاً من الحظين كلاهما، وتؤدي طائلة عنهما جميعاً، لكن أحرص أن تقتني الفضيلة التامة المجملة بكافة المناقب التي يحبها اللـه، فإنك إن اقتنيتها فلا تغيظ اللـه قط، ولا تعمل بقريبك سوءاً.

📖 فهذه تدعى الفضيلة ذات النوع الواحد، وهي حاوية في ذاتِها جمالاً، وتكون كافة الفضائل مثل تاج الملك، وهذه قد تكون غير تامة، وغير مختبرة إن كانت تنقص واحدة، من المقومات المحصورة في الفضيلة. وتضاهي نسراً عظيماً طائراً في الأعالي، فلما أبصر في الشرك طعاماً انحدر وأنقض عليه بسرعة، فإذ رامَ أن يختطف الصيد تعلق بطرف مخلبه.

📖 وبذلك العضو الصغير رُبطت كافة قوته، وفيما هو يظن أن كافة جسمه معتوق وخارج من الشرك، فيجد بالحقيقة أن قوته كلها قد قيدها الشرك. والفضيلة مثل هذا القياس إن رُبطت بأحد الأمور الأرضية، تموت وتنقسم وتَهلك، ولا يمكنها أن ترتقي إلى العلو، إذ قد سمرت بأمر أرضي وتقيدت به.

📖 فمن له دموع فليجيء وليبكِ، ومن لا يمكنه التخشع إذا عبر فليتنهد على هذه الفضيلة، أنَها بعد أن ارتقت إلى السماء، وبلغت إلى أبواب الملك، لم تقدر أن تدخل. كما قلت أيها الحبيب، أن قوماً قوموا هذه الفضيلة بربوات أتعاب، وجمعوها معاً مثل تاج الملك، فلما ارتبطوا بأمر أرضي هلكوا، ووقفوا خارج المُلك السماوي.

📖 فصن ذاتك إذاً، وأحذر أن تشتبك في شيء مثل هذا، وتدفع ذاتك إلى العدو، وتحل الفضيلة العجيبة التي اقتنيتها هكذا، أو تنقضها بأتعاب مثل هذه جزيلة، فتمنعها من الارتقاء إلى السماء، وتقيمها أمامِ الخدر خازية، لكن أعطيها دالة أن تدخل بصوت عالٍ مبتهجةً نائلةً ثوابِها.

📖 يا للعجب إن سبع يُربط بشعره، ويجول إلى هنا وهناك، هكذا هذه الفضيلة إذا رُبِطت باهتمام أرضي، تتهرى إلى الأرض، ويذل شرفها، لأن هذه الفضيلة تُشَبه بالسبع. فق إذاً أيها الحبيب، وحرك ذاتك، وأقطع الشعرة الحقيرة، كي لا يضحك عليك مثل ذلك القوي، الذي قتلَ بالفك في لحظة عين ألوفاً، وحرر ذاته، وقتل أعدائه، ورد الظفر إلى اللـه، ونقلت طلبته ذلك الفك عيناً نابعاً.

📖 فذلك الذي قوم مثل هذه المناقب قدر جسامتها، سلم نفسه بانتزاع شعره بسفاهته إلى الأعداء، وقيد قوته المرهوبة، والعجيبة جداً.

📖 فأنت الآن أصغ إلى ذاتك، ولا تربط مثل هذه الفضيلة بعمل ردىء ما أرضي، بل حررها من كافة الأشياء الضارة، وجهزها إلى السماء. ومثل غواص يغوص في العمق ليجد الدرة الجزيل ثمنها، والشائع ذكرها، إذا وجدها يصعدها إلى أعلى المياه، ويثبت على الأرض عارياً ومعه ثروة جزيلة.

📖 كذلك جرد ذاتك من كل أدناس العالم، وألبس الفضيلة، وتزين بِها وتيقظ نَهاراً وليلاً لئلا تتعرى منها، فإن النفس التي اقتنتها لا يمكن

أن يحيلها شيء، ولا واحد من الأسواء يغيرها، لا من جوع تتغير، أومن عري، أو ضجر، أو مرض، أو مسكنة، أو اضطهاد ما، أو محبة أخرى كاذبة، إذا كانت متيقظة.

🕮 فبمثل هذه المقدم ذكرها تنمو أكثر وتكلل، وتتجح لدى الله دائماً، ويتباهى جمالها، فالموت نفسه لا يستطيع أن يشينها، وإذا خرجت من الجسم تقبلها مبتهجة الملائكة من السماوات، ويدخلونَها إلى أبي الأنوار. المجد والجلالة للإله المتعطف وحده.

🕮 **صلاة:**

🕮 أتضرع إلى خيريتك أن تشفي كلوم نفسي، وتضئ عيني ذهني لأتأمل تدبيرك فيَّ، وإذ قد تسفه ذهني فليطيبه ملح نعمتك.

🕮 ماذا أقول لك يا ذا العلم السابق، والفاحص القلوب والكلى؟

🕮 أنت وحدك تعلم أن نفسي كالأرض الفاقدة الماء، قد عطشت إليك، وتاق إليك قلبي، لأن الذي يحبك حباً دائماً تشبعه نعمتك.

🕮 فكما سمعتني دائماً، لا تعرض الآن عن وسيلتي فإن ذهني هو مثل أسير لك، وإياك يطلب.

🕮 أيها المخلص الحق، أرسل إذاً نعمتك لكي إذا جاءت تشبع جوعي، وتروى عطشي، إليك أشتاق وأعطش يا نور الحق، وآتي بالخلاص أعطيني طلباتي، وأقطر في قلبي نقطة واحدة من محبتك، لتتقد كاللهيب في قلبي، وتحرق أشواكه وقرطبه، أي الأفكار الخبيثة التي فيه. بما إنك إله، أعِن الإنسان الحقير بسماحة ودعة وكثرة إحسان، لأنك أنت الصالح ابن الإله الصالح.

🕮 وإن كنت أنا خالفت، وأخالف لأنني ترابي، وابن ترابي، لكن يا من ملأت الجرار من بركتك، أرو عطشي، يا من أشبعت الخمسة آلاف من خمسة خبزات، أشبع جوعي.

🕮 أيها العطوف الصالح، يا من قبلت فلسي الأرملة ومدحتها، أقبل طلبة عبدك، وامنحني وسيلتي لأصير هيكلاً لنعمتك، وتسكن فيَّ، وتكبح ذهني كبحاً كأنه بلجام، لكيلا أضل فأخطئ إليك، وأخرج من نورك، بل أهلني أن أدعى وارثاً لملكك، وأقدم ثماراً مملوءة خشوعاً واعترافا، بشفاعة كافة قديسيك، اسمع ابتهالي يا من لم تزل مباركاً من الكل. آمين.

🕮 أطلب إليكم أن تستيقظوا في هذا الزمان القصير، وتجاهدوا في هذه الساعة الحادية عشرة، فإن المساء قد حان، ومعطي الأجرة سيوافي بمجد، ليقضي كل واحد نظير أعماله.

🕮 فأحذروا أن يتوانى أحدكم في تقويم الفضائل، فيضيع منحة أجرة المخلص التي لا تحصى.

🕮 فإن العابد يضاهي حقلاً مزروع لفلاح، وهو ينمو بالأمطار، وبتخالف النداء، وحامل ثمر السرور، فإذا بلغ إلى أو إن الثمر جعل الفلاح في اهتمام أكثر، لئلا يفسده برد، أو وحوش برية، إلى أن يصل إلى حصاد الغلة، فينقل الفلاح إلى المخزن ثمر أراضيه فرحاً مسروراً شاكراً للرب.

🕮 كذلك العابد ما دام في هذا الجسد، ينبغي له أن يهتم من أجل الحياة الأبدية، ويتعب في النسك إلى يومه الأخير، لئلا يتوانى فيحاضر بلا فهم إلى أمر لا منفعة له فيه، بل لكي إذا أكمل سعيه يحمل إلى السماء مثل الفلاح ثمرات أتعابه، جاعلاً بذلك للملائكة فرحاً وسروراً. فلا يضجعنَّ أحدكم، أو يدهش من التجارب:

🕮 بل فليعضد القوي الضعيف. وليعز النشيط الصغير النفس.

🕮 ولينهض المستفيق المضبوط بالنوم.

🕮 وليعظ الثابت في ترتيبه من لا ترتيب له.

🕮 ولينتهر الممسك من لا تحفظ له ولا ترتيب.

📖 وهكذا بالمسيح المخلص يؤازر كلنا بعضنا بعضاً، ونخزي العدو مصارعنا، ونمجد إلهنا، ونسر الملائكة القديسين، وينتفع منفعة عظيمة الذين يبصروننا، ويسمعون الأوصاف عنا.

📖 لأن عسكر الملائكة القديسين، مثل جماعة العباد الذين ذهنهم شاخص إلى الله كل حين، على حالة واحدة.

📖 ومجاوبة الأخ قريبه بمحبة مثل العسل والشهد في الفم.

📖 وكمحل الماء البارد للعطشان في وقت الحر، محل كلام التعزية عند الأخ في أو إن حزنه. وكما أن إعطاء أحد يده للواقع لينهضه، هكذا ينهض لفظ الوعظ، وكلام الحق، النفس المتوانية والسائمة.

📖 الزرع الجيد وحسن النمو في أرض سمينة، كالأفكار الصالحة في نفس العابد. سد وثيق في بناءٍ، كطول الروح في قلبه أو إن الترتيل.

📖 غرارة ملح على رجل ضعيف، كالنوم وهم العالم على العابد.

📖 الأشواك، وكثرة القرطب في زرع جيد، كالأفكار الدنسة في النفس.

📖 من به داء السرطان ويداوى ولا ينال البرء، كالحقد في نفس العابد.

📖 الدودة التي تنخر الخشبة وتفنيها، كالعداوة التي تبتلي قلبه.

📖 السوس يقرض الثوب ويفسده، والوقيعة تدنس نفسه.

📖 المتكبر، والمتعظم، كشجرة مرتفعة وبَهية ولا ثمر فيها.

📖 الحسود المتنافس كثمر بَهي من ظاهره، ومتهرئ باطنه.

📖 مجاوبته بغضب يزعج ذهن قريبه، كما يكدر عيناً صافية من يطرح حجراً فيها. من يقلع وينقل شجرة مثمرة يفسد ثمرها، ويزيل ورقها، كذلك من يترك موضعه، وينتقل إلى مكان آخر.

📖 بناء لا أساس له على صخرة، كمن لا صبر له على الأحزان.

📖 من يتكلم في أو إن الترتيل، مثل إنسان واقف أمام الملك وهو يخاطبه، فيناديه نظيره في العبودية، فيترك مخاطبة الملك العجيبة والشريفة، ويفاوض نظيره في العبودية.

📖 فلنفهم يا إخوتي أننا بين يدي من نحن ماثلون، لأنه كما أن الملائكة واقفون برعب كثير يقضون التسبيح للباري، هكذا يجب علينا نحن أن نقف بجهاد في أو إن الترتيل.

📖 وألا تكون أجسامنا واقفه، وذهننا يتخيل ويتصور أمور العالم.

📖 فلنجمع أفكارنا ليكون لنا فخر عند إلهنا.

📖 ونصطبر على تجارب عدونا لنشرف.

📖 فخر العابد الصبر في الأحزان.

📖 فخر العابد طول الأناة، مع المحبة.

📖 فخر العابد عدم القنية، وتواضع الرأي.

📖 والبساطة تشرف قدام اللـه والملائكة.

📖 فخر العابد السكوت، والسهر بتخشع ودموع.

📖 فخر العابد أن يحب اللـه من كل قلبه، وقريبه كما يحب نفسه.

📖 فخر العابد مَسك الأطعمة واللسان.

📖 وإذا وافقت أقواله أفعاله، يقيم في موضعه، ولا ينتقل مثل صخرة تصدمها الرياح، ومثل مسمار في أمواج البحر.

📖 ويلي يا أحبائي، فإني قد صرت مثل منفاخ كور الحداد، الذي يمتلئ ويتفرغ ولا يستفيد من الرياح شيئاً، لأنني سردت فضائل رعية المسيح، ولا أعرف في ذاتي شيئاً منها، المجد لعظمته وصلاحه.

📖 يا إخوتي إن أقتنص أحدكم بالأفكار النجسة، فلا يتوانى ويبذل ذاته لليأس، بل فليكن قلبه أمام اللـه، وليتنهد بعبرات وليقل: يارب أنْهض وأصغ إلى حكمي يا إلهي وربي، انظر إلى طائلتي يارب، دني كعدلك لأنني أنا صنعة يديك.

📖 فلِمَ أهملتني وأعرضت عني، لِمَ تصد بوجهك عني، وتنسى مذلتي، لأن العد وقد أضطهد نفسي، وأذل في الأرض حياتي، وانغمست في حمأة العمق، وليس لي قيام، فلتدركني نعمتك لئلا أهلك.

📖 إن داومت هكذا تستغيث به، للحين يرسل المحب الناس نعمته إلى قلبك، ويعزيك من الحزن المؤلم، والمتعب.

📖 فلا نتوانى إذاً، ولا نضجع، إذ لنا سيد مثل هذا متحنن، يترأف علينا ما دمنا هنا، ويخلصنا ويغفر آثامنا.

📖 من لا يتعجب أنه بدموع ساعة قصيرة يخلص.

📖 وأنه في هذه الساعة الحادية عشرة نفسها، يغفر هفوات عددها ربوات، وكذلك يشفي ربوات جراحاتنا.

📖 وإذا شفى يعطي أيضاً أجرة الدموع، لأن هذا هو المألوف من نعمته، أنَها بعد أن تشفي تضاعف الأجرة.

📖 فلنحرص أن نبرأ يا إخوتي هنا يترأف وترحم نعمته وهناك ليس كذلك. هناك عدل، وانتصار، ومجازاة لكل المفعولات.

📖 هناك إبراهيم المتحنن، ظهر غير متحنن على الغني، ولا رحوم، والذي تضرع من أجل أهل سدوم، لم يتضرع من أجل خاطئ واحد ليرحم. فلا نربطن ذهننا بالأمور الأرضية، لكن فلنحرص أن نصير نظير الآباء القديسين، ولا نخل منا سيرتَهم، لئلا نعدم شرفهم.

📖 فلنحرص أن نكلل مع التامين، فإن لم نبلغ أن يكون حظنا مع التامين، فعلى الأقل أن نمدح مع الآخرين. الطوبى لمن يجاهد ليكلل مع التامين، وشقي من لا يمدح مع الآخرين.

📖 مغبوط من يؤهل للإكليل، ولميراث القديسين، وللصوت القائل: "تعالوا يا مباركي أبي رثوا الملك المعد لكم من قبل إنشاء العالم".

📖 يا إخوتي أي اعتذار لنا إن توانينا، الرجل العالمي ربما له عذر بأنه مرتبط بالعالم، فنحن ماذا نقول؟

📖 فأخشى أن يكون الذين يمدحوننا هنا، يستهزئون بنا هناك.
📖 لا يحل لنا الرقاد، واهتمام العالم، لئلا تمرمرنا النار الخالدة، والدود الذي لا يرقد. فلنفُق قليلاً ونبكي، لننجو من النار الأبدية.
📖 آلا تصدقوا قول المخلص أن وروده يكون كالبرق بغتة، فلنرهب من أن يدركنا بغتة ونحن غير مستعدين، فتندم نفوسنا على وتوانينا، ولا ينفعنا ذلك شيئاً. صدقوني يا إخوتي إن الساعة الأخيرة هي: احذروا أن يتم فينا قول النبي: "ويل للذين يشتاقون إلى يوم الرب".
📖 وأصغوا إلى ذواتكم حذرين أن نوجد مثل ذلك العبد، الذي جاء مولاه فوجده متنعماً، فجعل حظه مع الكافرين وشطره نصفين، بل فلنطلب بوقاحة ولجاجة، لينقظنا من الظلمة وصرير الأسنان، ويؤهلنا لملكه.

📖 **صلاة**: إليك أتضرع أيها المسيح مخلص العالم، أنظر إلى وارحمني، ونجيني من كثرة مآثمي، فإنني قد أنكرت سائر الصالحات التي صنعتها معي منذ حداثتي، لأنني كنت أمياً وللفهم عادماً، فجعلتني مملوءاً علماً وحكمة.
📖 وتكاثرت على نعمتك فأشبعت جوعي، وبردت عطشي، وأضأت ذهني المظلم، وجمعت من الضلال أفكاري.
📖 فالآن أسجد وأتضرع إلى تعطفك الذي لا يوصف، معترفاً بضعفي.
📖 سكن عني أمواج نعمتك، وأحفظها لي في ذلك اليوم ولا تسخط على أيها الكلي الصلاح لأني لا أحتمل فيضانَها.

📖 إذا صنعة عندي منزلاً بظهورك، مع أب صلاحك المبارك، نعم أيها السيد الآتي بالحياة وحدك، أعطيني طلبتي، وأحجب مآثمي عن معارفي، ذاكراً عبراتي التي ذرفتها قدام شُهدائك القديسين، لتترأف على في تلك الساعة الرهيبة، واسترني تحت أجنحة نعمتك.

📖 نعم أيها السيد أوضح فيَّ أنا الخاطئ تعطفك الذي لا ينطق به، واجعلني لذلك اللص مشاركاً، الذي صار بكلمة واحدة وارثاً للفردوس، وأدخلني إلى هناك حتى أبصر أين اختفى آدم، وأقرب لتعطفك مجداً، لأنك استمعت لعبراتي، وغفرت كافة آثامي.

📖 ضع عبراتي قدامك يارب كوعدك ليخز عدوي، إذا رآني في صقع الحياة الذي أعددته لي رأفاتك، ويظلم خائباً إذا رآني في الصقع الذي هيأته لي رأفاتك، من أجل تحننك.

📖 نعم يا سيدي غير الخاطئ وحدك، والمتعطف، أسكب على صلاحك الذي لا يوصف، أعطيني ولكافة الذين يحبونك أن نسجد لمجدك في ملكك، وإذا تنعمنا بجمالك نقول:

📖 المجد للآب الذي خلقنا. والمجد للابن الذي خلصنا

📖 والمجد للروح الكلي قدسه الذي جددنا، إلى كافة أبد الدهور ـ آمين

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة الخامسة في النسك والتعزية والخشوع ـ صفحة ٢٥ ـ ٤٤

📖 **{٧٤}** وما ينبغي للراهب إن يغسل جسده، أو رجليه غسل بتألم.

📖 كما إن المحبين الذات بتنظيف الجسم والثياب، يقتنصون لأنفسهم اللذات، هكذا مجاهدي الديانة البهية يصافف بإزاء تلك المضادين.

📖 **{٧٥}** ولا يجب إن يعمل شيئاً لإظهاره للناس، بل كل شيء فليُعمل بقلب نقي، لأن اللـه عارف المكتومات، والخفيات ونأمل إن نأخذ منه وحده المجازاة.

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٥٧ ـ ٢٥٨

📖 **{٧٢}** لا تتطلع أيها الأخ بشبع البطن، ولا تسكر بالخمر الذي فيه نَهم الشهوة، فما لك في ذلك فائدة إلا في إن تعمل مشيئة الرب.

📖 أيها الأخ أحفظ طهارة الجسد، فإنك إن حفظتها بمحبة المسيح يمكنك إن تقوم بسهولة كل فضيلة، لأن الروح القدس الساكن فيك يسر بك، لأنك تبخر هيكل الله بالطهارة، وبالنية المستقيمة.

📖 ومن أجل هذا تؤيدك في كل عمل صالح هذه الثلاثة، هي أداة لتقويم الفضائل، الطهارة الإلهية، مسك البطن، وصيانة اللسان، وألجام العينين.

📖 إن حفظت الاثنتين ولا تحفظ نظرك ألا يطمح، فلست ماسكاً للطهارة خالصاً، ومثل المستقى المكسور يضيع الماء، كذلك العينان الطامحتان يهلكان العقل العفيف.

📖 إذا صعدت شهوة الطعام على ذهنك فقل لفكرك، أحسب أنك أمس قد تمتعت بِهذا الطعام، أما قد حصلت اليوم صائماً.

📖 وإن أخطر لك إن تتسلى بكلام لا ينفع فقل لفكرك، أحسب أنك منذ أمس قد سألت عنه، وأجبت فأصمت.

📖 وإن أخطر لك اشتهاء التنزه فقل للفكر، من أجل هذا حصلت هاهنا لئلا تتأمل جمالاً غريباً. أصغِ إلى ذاتك، ولا تضجع {تكسل} ليصير ذهنك متأملاً في مخافة الله، كما يأمر القائل: "يجن من خوفك فيّ لحماتي، فإنني من حكوماتك خشيت".

كتاب مقالات مار إفرام السرياني ـ المقالة التاسعة والعشرون ـ صفحة ٢٥٦ ـ ٢٥٧

📖 **قال الأب أبرآم الذي من المنطقة الشرقية:** إذا ثابر الإنسان على إماتة الجسد، فهو يفوز بالنصرة، ويعاين قوة الرب وعجائبه.

كتاب فردوس الآباء ـ القديس مار إفرام السرياني ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٧٩

📖 **قال مار إفرام:** "خبز وملح مع سكوت وراحة، أفضل من أطعمة شريفة مع هموم وأحزان".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٦٣



{١٥}

القديس باسيليوس الكبير

هل النسك ضروري؟

📖 **سـألوه قائلين:**

📖 **هل النسك ضروري لمن يريد أن يعيش في العبادة؟**

📖 **فأجـاب:** عمل النسك ضروري، وهذا ظاهر، فإن الرسول عدّ النسك ثمرة للروح، وبعد ذلك عدد طهارة خدمته، والفضائل التي أقامها بالنسك. فقال: "بالأتعاب، بسهر الليل، بصوم، بطهارة".

📖 وفى مواضع أُخر قال: "في تعب وكدٍ. في أسهار مراراً كثيرةً. في جوع وعطش. في أصوام مراراً كثيرةً" {٢كو٦: ٥، ١١: ٢٧}.

📖 وأيضاً "أقمعُ جسدي وأستعبدُه " {١كو٩: ٢٧}.

📖 فالفضيلة لا تُقام إلا بالنسك، لأنه يمنع غليان الشبوبية، وحركات اللذة العسرة الإمساك، فإن الطعام لا ينفع الجاهل، كما قال الحكيم سليمان. وقد قال الرسول: "لا تهتموا لأجسادكم بشهوات"

📖 وأيضاً "إن الأرملة التي تلهو قد ماتت وهى حية" {١تي ٥: ٩}.

📖 ومَثَل الغني يعرفنا أن النسك ضروري، لئلا نسمع ما سمعه: "اذكر أنك استوفَيْتَ خيراتكَ في حياتك" {لو١٦: ٢٥}.

📖 وقد عرّفنا الرسول مقدار قلة الإمساك، عندما حسبه مع الأعمال المنسوبة للعدو، فقال: "إن في آخر الأيام تكون أزمنة صعبة، ويكون الناس محبين لشهواتهم"، ولما ذكر كثيراً من الأفعال الشريرة قال: "أبالسة غير متمسكين".

📖 وعيسو إنما رذل بسبب قلة إمساكه، إذ باع بكوريته بأكلة واحدة.

📖 وأول معصية كانت للإنسان هي من عدم الإمساك.

📖 وجميع القديسين الذين عاشوا في النسك صاروا له شاهدين.

🕮 فموسى بكثرة صبره على الصوم، والصلاة بلا فتور، أخذ الناموس، وسمع كلام اللَّه كما يتكلم الإنسان مع صاحبه.
🕮 ودانيال صار في الرؤيا من بعد ما صام واحداً وعشرين يوماً.
🕮 والثلاثة الفتية أطفأوا قوة النار بالنسك.
🕮 ويوحنا المعمدان أقام سيرته بالنسك.
🕮 وربنا يسوع المسيح أظهر النسك.
🕮 ولست أعني بالنسك ترك الطعام بالكلية، لأن ذلك يفصل من هذه الحياة، وإنما أعني ترك المآكل التي تجلب لنا اللذة، لكي بهذا نهدم أفكار الجسد بصورة عبادة اللَّه. والقانون في هذا هو الخبز والماء.
🕮 وبالجملة ما لا يَقُوم الجسد بدونه.
🕮 فأما ما هو للشهوة واللذة، فالنسك بالضرورة يبعده.
🕮 والناسك بالحقيقة لا يمسك البطن فقط، ويدع المجد البطال يتسلط عليه، ولا يقهر الشهوات القبيحة، ويترك محبة المال تملكه.
🕮 وبالجملة لا يسمح - لأجل الضعف - أن يخضع لشيء من الآلام، مثل الغضب، والبغضة، والحسد، والكبرياء، والشره، والرياء، وباقي الشرور، لأن الوصايا مرتبطة بعضها بالبعض الآخر.

🕮 فمَن يتنسك عن المجد البطال، معروف أنه متضع.
🕮 ومَن يتنسك عن محبة المال، فقد أقام الزهد بالكامل.
🕮 والذي يتنسك عن الغضب هو وديع. والكامل في النسك يجعل على فمه ميزاناً، وعلى عينيه وأُذنيه رسوماً، كي لا يقبل كلاماً باطلاً.
🕮 والضحك الذي يحتقر به الناس، ينبغي لمَن يتنسك أن يتحفظ منه كثيراً، لأنه علامة انحلال النفس، ولا يُقلع إلا بخوف اللَّه.
🕮 وخوف اللَّه يجعل الإنسان يظهر نشاط نفسه، عندما يتبسم بوداعة، فيظهر المكتوب: "إنه إذا فرح القلب، ابتهج الوجه" {أم ١٥: ١٣}.

📖 فأما مَن يقهقه بالضحك فليس هو ضابطاً لذاته، وليست نفسه هادئة، فهو جاهل كما قال يشوع بن سيراخ: "إن الجاهل يرفع صوته بالضحك، والحكيم بالحري يبتسم" {سي ٢١: ٢٣}. ولكونه يخرج النفس من هدوئها أبعده الكنائسي {الجامعة} فقال: "قلت للضحك انتقل خارجاً" {جا ٢: ٢}، وقال أيضاً: "مثل صوت أخشاب السنط، الموقدة تحت الحلقين، كذلك الضحك للجاهل" {جا ٧: ٦}.

📖 والسيد المسيح قد أظهر ضروريات الجسد، وشُهِدَ بها عنه، كتعب الجسد، والرحمة، والرأفة على المتضايقين، والحزن، والتدمع، أما الضحك فلم يكتب عنه في الإنجيل أنه قبله، بل أعطى الويل للضاحكين {لو٦: ٢٥}.

📖 ومن عادة الكتب أن تسمي ابتهاج النفس بالخيرات ضحكاً، لأنه كتب عن سارة أنها قالت: "قد صنع إلى الله ضحكاً" {تك ٢١: ٦}.

📖 وكتب في الإنجيل: "طوباكم أيها الباكون الآن لأنكم ستضحكون" {لو٦: ٢١}. وفى أيوب كتب "أنه يملأ أفواه الرجال الصديقين ضحكاً" {أي ٨: ٢١}. فهذا كله عن إظهار النفس فرحها وطربها بخيراتها، لا عن هذا الضحك الجسماني.

📖 فالمتنسك بالحقيقة هو: الذي لا يقبل شيئاً من آلام شهوات الجسد ولذاته، لكنه يتنسك بالدوام عن كل ما يتأذى منه.

📖 وفى دفعات كثيرة قد تكون أعمال أُخر ليست فيها خطية، ومسموح بها لأجل حياتنا، ومع ذلك يجب أن نتنسك عنها، إذا كان في ذلك ربح لإخوتنا كما قال الرسول: "إن كان طعامٌ يُعثرُ أخي فلن آكل لحماً إلى الأبد" {١كو٨: ١٣}.

📖 وأيضاً إن له سلطاناً أن يعيش من التبشير، ولم يستعمل هذا السلطان لئلا يعثر بشارة المسيح بشيء" {١كو٩: ١٢}.

📖 والمتنسك بالحقيقة يتغرب من كل الآلام الجسدانية حتى الطبيعية.

📖 والنسك هو رأس الحياة الروحانية، وهو يقلع شهوة اللذة. واللذة هي خديعة الشر، وكأنها صنارة الصياد، وبها نسقط في الخطية، ونساق إلى الموت. والذي قهر جميع آلامه إلا واحدة، ليس هو بعد صحيحاً.

📖 والذي ساد على الكل إلا واحدة، فما هو بعد معتوقاً.

📖 وفضائل الناسك التي يعملها خفية لا تظهر للناس، ومع ذلك فكما يُعرف الشجاع من قوة جسده، وبهجة لونه، كذلك يُعرف الناسك من قمعه لجسده. ولو أن نسكه اللائق به يُظهر بذلك شجاعته في تكميل وصايا المسيح، وقهره لعدوه، وضعف جسده. كما كتب: "حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوي" {٢كو١٢: ١٠}.

📖 ولظهور فضيلة الناسك عليه، يكون لناظره ربح عظيم، لأنه في أكله لا يقلق، بل بهدوء يمد يده إلى الحاجة الطبيعية، وهو كمَن يكمل خدمة ثقيلة، ويستصعب أن يُبطئ قليلاً في الأكل.

📖 ويقوم عن المائدة مسرعاً إلى أعماله، وليس شيء يبلغ إلى نفس الذي لا يمسك بطنه، مثل الاجتماع بالناسك. وحينئذ يتم المكتوب: "فإذا كنتم تأكلون أو تشربون، أو تفعلون شيئاً، فافعلوا كل شيء لمجد اللّه" {١كو١٠: ٣١}. وحينئذ تكون الأعمال الصالحة تنير على المائدة، فنمجد أبانا الذي في السماوات.

📖 ولكيلا نُعد مع أعداء اللّه الذين نيتهم محترقة فيهم، كما قال الرسول: "ومن أجل هذا يبعدون ذواتهم من الأطعمة التي خلقها اللّه، لينال المؤمنون منها بشكر".

📖 فمن أجل هذا ينبغي أن نذوق من المأكولات، واحداً واحداً في أزمنتها دفعة واحدة، بمقدار ما نظهر للناظرين إلينا أن كل شيء طاهر للأطهار {تي ١: ١٥}، وأن كل ما خلقه اللّه هو حسن، وأن ليس شيء نجساً في ذاته، إذا أُخذ بشكر، لأن كل الأشياء تطهر بكلمة اللّه

والطلبة. ولأن الرسول يقول: "لماذا يُحْكَمُ في حرِّيَّتي من ضمير آخر" {١كو١٠: ٢٩}، ولكن مع هذا نحفظ صورة النسك.

🕮 وحتى الأشياء الحقيرة التي قنعنا بها، والتي هي ضرورية لحياة جسدنا، فلنهرب من امتلاء البطن منها. فالذي مات مع المسيح هو الناسك بالحقيقة، الذي قد قتل أعضاءه التي على الأرض. والنسك هو أم الفلاح. ويُساعدنا على إعطاء الثمرات الصالحة.

🕮 ويقلع الأشواك المعوقة لها كما قال الرب.

🕮 والنسك تخافه الشياطين، وتهرب منه، كما علمنا ربنا عندما قال: "إن هذا الجنس لا يخرج إلا بصوم وصلاة" {مت ١٧: ٢١}.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الأول ـ صفحة ٢١٨ ـ ٢٢٢

🕮 **سئل:** كيف يغلب الإنسان لذة الطعام؟

🕮 **فأجاب:** بأن يختبر الأصلح، ويختاره بعقله الذي هداه إلى الطيب من الطعام دون غيره.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثاني ـ صفحة ٢٦٦ ـ ٢٦٧

هل يتنسك الإنسان بما يفوق قدرته؟

🕮 **سئل:** إذا أراد إنسان أن يتنسك خارجاً عن قوته، حتى لا يقدر أن يكمل القانون الموضوع، فهل ينبغي أن يسمح له بذلك؟

🕮 **فأجاب:** النسك ليس هو الابتعاد عن المطاعم فقط، هذا الذي تكون فيه قلة شفقة على الجسد، وهذه قد شكاها الرسول.

🕮 لكن النسك هو أن يبتعد الإنسان عن جميع أهويته.

🕮 ومن الخطر أن يسقط من وصية الرب من أجل أهويته.

🕮 ولهذا قال الرسول: "الذين نحن أيضاً جميعاً تصرَّفنا قبلاً بينهم في شهوات جسدنا، عاملين مشيئات الجسد والأفكار، وكنَّا بالطَّبيعة أبناء الغضب" {أف ٢: ٣}.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثاني ـ صفحة ٢٧٨ ـ ٢٧٩



📖 **سئل**: فكيف يأكل الإنسان ويشرب من أجل مجد الله، كما يقول الرسول {١كو١٠: ٣١}؟

📖 **فأجاب**: بأن يذكر الله صانع الخيرات، ويشكره عليها من قلبه.

📖 وأن يأكل ويشرب بخوف من الله، كأنه ناظر إليه، لا كالمتعبدين لبطونهم، بل مثل فاعل لله. فيأكل حاجته لتقوية الجسد على الأعمال المرسومة كوصية المسيح.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس - الجزء الثاني - صفحة ٢٩٣

عدم الاهتمام بالمأكل والمشرب والملبس

📖 **سئل**: إن الرب علمنا ألا نهتم بما نأكل، ولا بما نشرب، ولا بما نلبس {مت ٦: ٣١}: فهذه الوصية تبلغ إلى أي وقت؟ وكيف نبلغ إليها؟

📖 **فأجاب**: هذه وسائر الوصايا مقدارها أن نحفظها إلى الموت، كما علمنا المكتوب أن ربنا صار طائعاً إلى الموت {في ٢: ٨}.

📖 ونبلغ إليها إذا جعلنا اهتمامنا كله بالله، لأن ربنا لما منعنا من ذلك الاهتمام قال لوقته: "لأن أباكم يعلم ما تحتاجون إليه قبل أن تسألوه" {مت ٦: ٨، ٣٢}.

📖 وكما علمنا الرسول أيضاً أننا جعلنا الموت قدامنا، لئلا نتكل على أنفسنا بل على الله الذي يقيم الأموات، لأنه كان قد هيأ نفسه للموت كل يوم {٢كو١١:٤}، {رو٨: ٣٦}.

📖 ومعونة الله كانت تحفظه، ولهذا قال: "كمائتين وها نحن نحيا" {٢كو٦: ٩}. ونحن أيضاً إذا جاهدنا دائماً بحرارة، وشهوة لكي نحفظ وصايا الله، فهذا الجهاد يساعدنا على أن نحفظ ذلك. فمَن يتمسك بهذا الشوق في الله، فهو لا يتفرغ للاهتمام بحوائج الجسد.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس - الجزء الثاني - صفحة ٢٩٨

في حدود النسك

في أنه ينبغي للإنسان أن يكون نسكه بقدر {بحسب}

قوة جسده من غير زيادة، ولا نقص

🕮 يجب أن نمسك البطن: فإن في إمساك البطن قطعاً للآلام.

🕮 وفى قطع الآلام عدمان للقلق. وهدوء للنفس.

🕮 وفى ذلك ينبوع الفضائل. ويجب ـ مع ضبط البطن ـ أن يعمل الواحد بمقدار القوة التي أعطاه الله إياها في جسده.

🕮 فإن من الناس من هم أقوياء في أبدانهم، لا يسقطون من النسك الدائم، والتعب عندهم كالراحة. ومنهم من لا يستطيع ذلك.

🕮 والذي هو سهل عند أولئك لقوة أجسادهم، هو صعب على هؤلاء، وقد يسقطون بسببه في أمراض، وشدائد لضعف أجسادهم.

🕮 فبين قوة الأبدان تفاوت كبير، كما بين الحديد والنحاس والخشب.

🕮 فيجب أن يختار كل واحد من النسك، بقدر القوة التي أعطاها الله له، لأن المساواة إنما تكون في الفضائل النفسانية.

🕮 فلذلك هي واجبة على كل أحد: كالوداعة، والطهارة، ومحبة الإخوة، وقلة المكر، وقول الصدق، والتحنن ومحبة البشر.

🕮 هي فضائل النفس المختارة، التي أوجبت على الناس بمساواة، إذ ليس لها تعلق بالجسد، وليس له شركة في تحصيلها، إلا اتباعه للنفس في الفكرة فيها، والفحص عنها.

🕮 فينبغي للنساك أن يختار كل واحد منها من النسك المقدار الذي يحتمله جسده، بحيث: لا ينقص عن قوته فيميل إلى الراحة واللذة.

🕮 ولا هو أيضاً يبتدئ في أعمال تزيد على مقدار قوته، فيسحق قوة الجسد، ويبقى غير مفلح، كآلة لا تكمل الأعمال الضرورية التي هيئت لعملها باجتهاد. فإنه حتى في الوقت الذي خلق الله فيه الإنسان، لم يجعله غير عمال، بل خلقه بحيث يكون عمالاً في جميع الأمور، التي ينبغي له أن يصنعها.

لأنه أمر آدم منذ كان في الفردوس أن يعمل ويحفظ. وهذا وإن كانت فيه معونة أخرى مستورة، لكن ينبغي أيضاً أن نتمسك بظاهرة، ونتشبه بمبدأ طبيعتنا، فنعمل ونحفظ.

ثم أنه لما سقط {آدم} بالمخالفة، قال له الله أيضاً "تأكل خبزك بعرق جبينك"، وهذا كلام عام لآدم ولجميع بني آدم. وظاهر هذا من أنه لما حد الموت على آدم، ووجه الخطاب نحوه قائلاً: "إنك تراب وإلى التراب تعود"، شمل هذا الحكم جميع بنيه، فشاركناه جميعاً في الموت، والعودة إلى التراب.

فيجب علينا ألا نخرج عما حده الرب لطبيعتنا، بل نثبت على حسب ما خلقنا. فنحفظ جسمنا سالماً عاملاً، ولا نسمح أن نؤلمه ونحله بالأمور الخارجة عن القدر. فإن التدبير الحسن المرضي لله هو كما أظن: أن يتبع الإنسان حدود طبيعته. فإن الكتب المقدسة تأمر الإنسان أن يعمل بجسده، ويخدم أخرين مرضى وغيرهم.

ولا شك أن هذا أفضل من أن يحتاج إلى أخرين يخدمونه.

وهذا علمنا إياه بولس الرسول بقوله "لم نظلم أحداً ... ولا أكلنا خبزاً مجاناً ... بل كنا نشتغل بتعب وكد ليلاً ونهاراً".

وبقوله "أن حاجاتي وحاجات الذين معي خدمتها هاتان اليدان... أن يشتغلوا بهدوء ويأكلوا خبز أنفسهم" {٢ كو٧: ٢، ٢ تس ٣: ٨، ١٢، أع ٢٠: ٣٤}. فيجب على الناسك أن يكون غريباً عن محبة كل مجد باطل. ولا يكون قلبه مرتفعاً بالجملة.

بل يمشي بمقدار حقيقي {معتدل} في الطريق الملوكية، ولا يميل بالجملة من التحفظ إلى اليمين، ولا إلى الشمال. أعني لا يميل إلى اللذة في الشره، ولا أيضاً يجعل جسده غير مفلح بكثرة النسك، الذي هو أرفع من قدره.



📖 فلو كان الجيد للجسد أن يكون ملقي لا قدرة له على عمل، ولا على حركة، لكان الله منذ البدء خلقه هكذا. وإذا كان الله لم يخلقنا كذلك بحالة قرب الموت، بل خلقنا أصحاء عماليين، فليس يخطئ الذين يحفظون الرسم الذي صنع الله فينا، ورأي أنه نافع لنا وحسن لنا جداً.

📖 وليعلم الناسك أنه إن لم ينجس الشر النفس من قبل الكسل.

📖 ويطيش القلب، ويميل عن الاجتهاد الحسن الدائم، والنظر إلى الله كل حين؛ فلن يجد ألم الجسد {آلام الخطية التي تتحرك في الجسد} وقتاً يقوم فيه على النفس. هذه التي قد تفرغت للأمور السمائية، وللتفكر فيها دائماً، ولم تترك وقتاً البتة للجسد يثير آلامه عليها.

📖 لأننا إذا كنا متفكرين في شيء من أمور هذا العالم، واستغرقنا فيه بكلية ضمائرنا، لكنا ننشغل به عما سواه، حتى إننا لا نبصر بعيوننا، ولا نسمع بآذاننا ما يقال، وذلك لانشغال عقولنا وقلوبنا فيما نحن مفكرون فيه. فكيف لا يكون بالأكثر القلب المحب لله، العظيم الشوق إليه؟ إنه لا يجد وقتاً للتفكر في آلام الجسد.

📖 وهذه الآلام أعني القتالات، إن رفعت رؤوسها على النفس، اضمحلت بسرعة لاشتغالها في الفكر الصالح، والأعمال الصالحة.

📖 فقل لي أيما هو الأحسن: أن يكون الإنسان يشبه الأشجار المثمرة التي تعطي البهجة، والنياح لآخرين بالأزهار، والأثمار الحسنة.

📖 أم أن يكون يشبه العقل الذي يبس من قبل {رياح} السموم والحر، وسقط من عطش الماء؟ اعلم أنه غير ممكن أن يعمل الإنسان كل أجزاء الفضيلة بأحد جزئية، أعني النفس وحدها.

📖 لأننا لوكنا غير جسدانيين لأمكن ذلك. إلا أن الإنسان كائن من النفس والجسد، فلهذا يجب أن يكون عمل الفضيلة كائناً من تعب الجسد، ونسك النفس.

📖 واعلم أنه يجب لنا أن نتأمل جيداً باحتراز عظيم، كيلا نسقط بحجة الجسد في أن نميل إلى لذات الجسد وشهواته، أو نؤثر الكسل،

وبالجملة لئلا نميل عن الطريق المستقيمة. ولوأمكن أن يكون الإنسان في ضعف عظيم، مع نسك دائم، ويصنع مع ذلك ما ينبغي أن يصنعه بالجسد، لكان هذا أفضل. لكن هذا لا يقدر عليه أحد، بل عسى يقدر عليه رجال قلائل أشداء، يصنعون هكذا، ولا تسقط أجسادهم في الأمراض.

📖 فينبغي أن نصوم، ونعمل بمقدار قوة جسدنا، ونعطيه الحاجة الضرورية ليقدر أن يقف. ويجب أن نحترس كثيراً من أن نميل إلى طلب اللذة فيما نأكله، ومن أن نأكل بغير حرص. وأن نجعل الفكر الصالح يرسم لنا ما نحتاج إليه ضرورة، لتحفظ من غير زيادة في المقدار، ومن غير أصناف ضرورية.

📖 مثل طبيب حكيم يداوي مرضنا، فيرسم له ما يحتاج إليه فقط، من غير زيادة، ولا نقص مُضر، غير ناظر إلى ما تستلزمه الصحة فقط. إلى ههنا قد أثبتنا الكلام من ناموس الطبيعة البشرية، ومن الكتب التي هي أنفاس الله.

📖 ومن ههنا نبتدئ في تسديد ذلك، بما نورده من الأعمال التي سار الرب فيها وكل قديسيه. ولنفتتح الكلام بفضيلة مخلصنا التي صنعها بالجسد، ووضعها مثالاً لمن يريد السيرة الفاضلة الموصلة إلى الحياة الدائمة. فيكون كل واحد من هؤلاء كمصور ينظر إلى صورة، ويصنع مثلها.

📖 فإن المخلص قد وضع سيرته قانوناً لكل سيرة فاضلة، ولكي يتشبه به كل الذين يطيعونه، لأنه قال "من خدمني فليحلق بي" {فليتبعني}.

📖 وظاهر أنه لم يقل هذا لكي نلحقه بالجسد، فإن هذا ممتنع على كل أحد، فمن الذي يجده بالجسد وقد صعد إلى السماوات؟! وإنما قال هذا لنتشبه به في هذا العالم، فيما صنعه لنا قانوناً بالقول، وبالفعل حسب الاستطاعة البشرية.

📖 فأول ما يقال عنه أنه "لم يخطئ" كما كتب، فكيف يقدر المعدوم أن يغلب الموجود؟! لأن الرب هو الموجود دائماً، والخطية ليست شيئاً قائماً بذاته، وإنما ابتدائها من الذين يصنعونها إذ يبتعدون عن الخير.

📖 وتكون في الأكثر من انحراف الأعمال على غير واجبها.

📖 ولأنها ظلمة في النفس، فهي تنجلي بنور الحق، لأن النور أضاء في الظلمة كما كتب {يو١: ٥}.

📖 وبعد قوله: "لم يخطئ" قيل: "ولا وجد في فمه مكر" {ابط ٢: ٢٢}.

📖 ودليل طول روحه، واحتماله، وامهاله، أنه كان يحتمل افتراء اليهود، ويبكتهم بلطف ليوقف شرهم الذي كان يتزايد، ولم يكن يريد أن يجازيهم على خبثهم. وفى الآخر تسامح، واحتمل الصلب عن خلاص الكل ومنهم صالبوه. ولوداعته وأنسه، أعطى لكل أحد قوة قلب أن يتقدم إليه ويتكلم معه، حتى الزناة والعشارين.

📖 وعلامة محبته للبشر ورأفته بهم تهيئته ما يأكل في البرية للذين يخشى عليهم أن ينحلوا من الجوع، وإبراؤه المرضى وغفرانه الخطايا. ومن الذي يستطيع أن يصف اليسير من تواضعه العظيم؟!

📖 فليس أنه تسامح فقط أن يكون إنساناً وهو الله، بل ومثل الناس كان يجري في طلب التواضع حتى أنه صار ابن أُناس مساكين، أعني مريم والدته، ويوسف الذي دعي له أباً مثلما ظنوا فيه.

📖 وأما حكمته التي كتب لنا أنه أظهرها في حال تجسده، فمن هو الذي يعرفها كلها؟! فمنها تبكيته للزنادقة، والمستهزئين بالقيامة، ولتلاميذ الفريسيين المجربين بقضية الجزية الذين أسكتهم من الجهتين. فهذا يسير مما علمناه في حال ظهوره وتعليمه.

📖 فأما ما قبل ذلك، فإنه في أوائل تجسده كان يطيع أبويه، ويعمل معهم، ويحتمل الأتعاب الجسدية بوداعة وطاعة.

🕮 ولما نمى في القامة الجسدية، ولائق به أن يتخذ تلاميذ، ويبشر ببشرة ملكوت السماوات، لم يكن ينطرح ويريد أن يخدموه، بل كان ينتقل من موضع ماشياً هو وتلاميذه، ويخدم آخرين. وقد قال أيضاً "أن ابن الإنسان لم يأتِ ليُخدم بل ليَخدم" {مت ٢٠: ٢٨}. ثم اشتد بمنديل وغسل أرجل تلاميذه.

🕮 وبالجملة فإنه في جميع زمان البشرى، لم ينتقل من موضع إلى موضع إلا ماشياً، لتعليم الخلاص، وشفاء الأمراض.

🕮 ومرة واحدة ركب حماراً، ليس ليريح جسده، بل لتكميل النبوءة بذلك. وأما رسله القديسون فتشبهوا به، وعملوا بتعليمه، ولازموا الأعمال التعبة، واحتملوا المصاعب العظيمة.

🕮 فبولس كان يعمل بلا فتور، ويمشي في الطرق، ويعبر البحار، ويحتمل الطرد، والضرب، والتجارب، والرجم، برغبة نفسه. فلوكان يتنسك أكثر من المقدار حتى تنحل قوة جسده، لما استطاع أن يحتمل كل هذه الأتعاب التي أحتملها ليأخذ أكاليل.

🕮 فجيد يا أحبائي أن نتشبه بأعمال ربنا، ونتشبه برسله في فضائل النفس وتنسك الجسد. فنحفظ جسدنا خادماً للأعمال الفاضلة اللازمة.

🕮 لأن عمل النفس هو اختيار الفضائل.

🕮 وعمل الجسد هو أن يعمل ما تختار النفس أن تعمله.

🕮 فاذا نحن أضعفنا الجسد عن أن يعمل كطبيعته، فإن الفضيلة لا تكون كاملة، وإنما يتم نصفها المختص بالضمير لا غير. فتكون كالنبات في قلب الأرض من غير أن يطلع على الأرض، فيموت ولا يجد الذين يحصدون ثمره.

🕮 فإن قيل إن الرب صام أربعين يوماً، وكذلك موسى وإيليا، قلنا إن ذلك كان دفعة في العمر، وفى باقي العمر دبروا جسدهم كطقسه،

وحفظوه صحيحاً عمالا دائماً في الأتعاب، وتمموا فضائل النفس بفعل تعبد الجسد.

📖 ويوحنا المعمدان بعد أن تدبر في البرية، أتى إلى المسكونة وكرز وكمل جهاده بأتعاب الجسد وبآلامه. وهكذا صنع جميع القديسين.

📖 فقد تبين من حد الطبيعة، وناموس الشريعة، أنه ينبغي أن يحفظ الإنسان جسده صحيحاً يستخدمه في الأعمال الصالحة حسب قوته.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثالث ـ صفحة ١٨٨ ـ ١٩٣

في النسك

📖 **قال**: فنحن لم نرسم النسك بالابتعاد عن الأطعمة فقط، فإن كثيرين من فلاسفة الحنفاء، قد أقاموا هذا.

📖 ولكن النسك الحقيقي هو أن تضبط أولاً نظرك، وسمعك؛ كي لا يدخلا إلى نفسك ما يفسدها. ثم فكرك، ولسانك، لئلا يصدر عنهما ما ينجسهما، ولهذا قال الرسول: "إني أخاف لئلا تفسد ضمائركم".

📖 فلنتنسك أولاً: ـ عن النظر الرديء ـ وسماع الباطل والمفسد ـ وكلام الجهل ـ والأفكار الشريرة. لئلا يأتي علينا اللوم من الرب "الذين يصفون عن البعوضة، ويبلعون الجمل" {مت ٢٣: ٢٤}.

📖 وقد سبق أن علمنا على لسان إشعياء النبي إذ قال "أمثل هذا يكون صوم اختاره" {إش ٥٨: ٥}.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٢٠٥

حول النسك

📖 **سألوه**: هل النسك الحقيقي لازم للذين يريدون أن يعيشوا بالعبادة؟

📖 **فأجاب**: أما أنه لازم فظاهر، لأن الرسول قد حسب النسك من ثمار الروح {غل ٥: ٢٣}. وذكر أيضاً أنه بالنسك أقام خدمته النقية، وجميع الفضائل. لأنه قال "في أتعاب، في أسهار، في أصوام، في طهارة" {٢ كو٦: ٥، ٦}.

وفى موضع آخر قال "في تعب وكد، في أسهار مراراً كثيرة، في جوع وعطش" {٢ كو١١: ٢٧}.

واستعباد الجسد للنفس هو النسك، لأن حركاته الصعبة هي اللذة.

ولهذا قال سليمان الحكيم "إن الطعام ليس ينفع الجاهل"، وأي جهل أعظم من أن يترك الجسد مستريحاً قوياً.

والشبوبية تتحرك فيما لا ينبغي؟! ولهذا قال الرسول: "لا تهتموا لأجسادكم بشهوات". وقال عن الأرملة المهتمة بشهوات جسدها إنها ميتة، وهى حية في الحياة {١ تي ٥: ٦}. مثال الغنى ولعازر يوجب علينا النسك، لئلا نسمع كما سمع "إنك استوفيت خيراتك في حياتك" {لو١٦: ٢٥} ... "في آخر الأيام تكون أزمنة صعبة لأن الناس يكونون محبين للشهوات". ولما ذكر كثيراً من أمور الشر قال: "أبالسة غير متمسكين" {٢ بط ٣}.

وعيسو رذل لقلة الإمساك، إذ باع بكوريته بأكلة.

وأول مخالفة كانت للإنسان هي لعدم الإمساك.

وجميع القديسين عاشوا بالنسك، وصاروا شهداء.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٢٠٦



سألوه: ما هو مقدار النسك؟

فأجاب: أما من أجل الأوجاع فشيء واحد، وهو: الابتعاد عما يسوق إلى اللذة المهلكة. وأما بالنظر إلى الأطعمة فليس واحداً.

لكن ينبغي أن يدبر كل واحد من المتنسكين بما يليق به، من صنف الحاجة ومقدارها، بالنسبة إلى اختلاف أحوالهم حسب:

التقدم والتأخر في أعمارهم. والزيادة والنقص في أشغالهم.

والتعب والراحة في صنائعهم. والعظم والصغر في حياة أبدانهم.

والقرب والبعد من حالات عاداتهم.

والصحة والمرض في أمزجتهم.

وإذ أن هذه الاختلافات ليس لها قانون واحد، فقد جعلنا الأمر للموكل على الدياقونية، أن يختبر ما يحتاج إليه كل واحد في كل يوم ويدبره. ويعزى المرضى، ومن تهيأ لسفر من أجل خدمة.

وبالجملة فالذين هم مرسومون لهذه الأمور، يدبرون كل واحد في كل حين بما ينبغي له، مكملين المكتوب أنهم "فكان يوزع على كل أحد كما يكون له احتياج" {أع ٤: ٣٥}.

ولا يمكننا أن نضع ناموساً أن يكون وقت أكلهم جميعهم وقتاً واحداً. كما لا يمكن أن يكون المقدار واحداً. ولكن هذه الصورة الواحدة فلتكن لجميعهم وهي: ألا يأكلوا بلذة، ولا بشره حتى تتقل بطونهم. لأن الرب قال "ويل لكم أيها الشباعى" {لو٦: ٢٥}.

وهذا الامتلاء من الأطعمة يثقل الجسد، فيعوقه عن أعماله، ويجعله مسرعاً إلى النوم، ويضر كثيراً المتعبدين للذات الأكل، ولهذا قيل إن "الذين إلههم بطنهم" {في ٣: ١٩}.

وإذا كان المقصود بالطعام هو هذا، خلاف ما يتحلل من البدن؛ ومن أجل هذا جعلت شهوة الطعام في جبلتنا. فينبغي أن نعطى الجسد من الطعام حاجته فقط، لكي يقوى على أن يكمل حاجتنا من غير اضطراب. وقد عرفنا الرب بهذا بقوله لمرثا: "إن الذي يحتاج إليه الإنسان يسير وواحد".

وقال أيضاً عن تلك الجموع: "لئلا ينحلوا {يخوروا}". وقد كان قادراً أن يعظم تلك الآية بكثرة أصناف الأطعمة، ولكنه لم يحضر لهم إلا طعاماً ضرورياً يغذى المحتاجين إليه.

وليجتنب كل ما يؤذى النفس. ولنعلم أنه أمر رديء أننا ـ بدلاً من أن نطلب غذاء للجسد لكي يقوم بحوائجنا التي هي خدمة الوصية، نعطيه ما يكون مانعاً لها!



📖 لذلك فليكن الهرب مما يضر أنفسنا حلواً عندنا.
📖 ويجب أن نختار من الأطعمة أسهلها وجوداً.
📖 ولا نطلب بحجة النسك أصنافاً مختلفة عسرة الوجود، بل نطلب ما يجده بسهولة فيما قرب، والذي يستعمله أكثر الناس، والذي ثمنه قليل، وهذا فنقبله بشكر.
📖 أما الأشياء العسرة الوجود التي يؤتى بها من أماكن بعيدة، كالزيت، وما أشبه، وما يصلح للمرضى، فلنأخذ منها القدر الضروري من الصنف الضروري لحاجة الجسد، إذا كان الأمر في تحصيله سهلاً غير مقلق.

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٢٠٧ ـ ٢٠٨

موائدنا

طعامها، وآدابها

📖 **سـألوه:** ما هو الذي ينبغي أن نقدمه من الطعام للإخوة الذين يأتون من خارج؟
📖 **فأجـاب:** المجد البطال الذي هو طلب مرضاة الناس فقط، وكل ما يعمل لإظهار الافتخار، هو غريب عن المسيحيين. لأنه إذا كان الذي يعمل وصية الرب ليرائي الناس، ويتمجد منهم، قد أضاع أجره كقول الرب، فكم بالحري ذلك!
📖 وقد نرى الناس البرانيين يعيبون المسكنة، ويجتهدون أن يكثروا للضيوف من الأطعمة الفائقة. ومن أجل هذا أخاف لئلا يدهمنا هذا الألم، فنصير مبكتين بكوننا نفضح المسكنة التي طوبها الرب.
📖 وقبيح بنا، ورديء جداً، أن نجري إلى هنا وهنا، ونفتش لا عن الأمور الضرورية، ولكن على الأشياء التي يطلبها البرانيون، من أجل اللذة الهالكة، والمجد البطال، وقد يصير {هذا منا} سبباً لاستمرارهم في إيثارها، إذ يروننا مجتهدين في طلبها.

📖 فينبغي إذا أتى إلينا غريب: إن كان من الإخوة الرهبان، عارفاً بمائدة هذه السيرة، فالذي هو في بيته يجد مثله عندنا.

📖 ولأجل تعبه في مشى الطريق، نوفر تعزيته مما هو ممكن بغير قلق. أما إن كان من أهل السيرة البرانية، فليعلم من حقارة ما عندنا، أننا إنما تركنا تلك الأشياء التي هي غير ضرورية، لأن تركها أشرف ـ بحسب ما في كتبنا ـ وأليق بمذهبنا. فيتعلم القناعة في القوت. ويتذكر كيف كانت مائدة المسيحيين ومسكنتها من أجل وصية المسيح. وإن هو لم يتأمل ويتفلسف هكذا، بل يضحك إلى حقارة مائدتنا، ولا يكتفي بها، فإنه لا يعود يتردد علينا.

📖 وأما نحن ـ فعلى هؤلاء الأغنياء الذين يفضلون نياح اللذات ـ ينبغي أن نحزن، إذ قد قطعوا عمرهم في الفارغ، وصارت اللذة لهم آلهة، وأخذوا خيراتهم في هذه الدنيا، وأهملوا الخيرات الدائمة المنتظرة.

📖 أما إن نحن تقبلنا في مثل أعمالهم، وطلبنا كمطالبهم حسب مقدرتنا، نكون قد بنينا ما هدمناه، وهدمنا ما بنيناه.

📖 وهكذا ينبغي لنا ألا نغير لباسنا، فنلبس ثياباً رفيعة وقت الاجتماع بأولئك المفتخرين بالأرضيات. وبالجملة فكل ما نعمله لطلب المجد من الناس، مع إهمال طلب التمجيد من الله هو رديء، لأن الرسول يقول "فافعلوا كل شيء لمجد الله" {١ كو١٠: ٣١}.

📖 فلنذكر خبر مرثا، والغنى، والخبز المبارك في البرية.

📖 وقول رئيس الآباء يعقوب "وأعطاني خبزاً لأكل وثياباً لألبس" {تك ٢٨: ٢٠}. وقول سليمان الحكيم "لا تعطني فقراً، ولا غنى، أطعمني خبز فريضتي، لئلا أشبع، وأكفر، وأقول من هو الرب. أو لئلا أفتقر، وأسرق، وأتخذ أسم إلهي باطلاً" {أم ٣٠: ٨،٩}.

📖 وقوله "الكفاف" يعنى الأمور الضرورية.

📖 ومن الضروريات الاهتمام بالمائدة؛ ومحبة الغرباء؛ بحيث لا نخرج عن مقدار الحاجة. لأن الرسول يقول "والذين يستعملون هذا العالم، كأنهم لا يستعملونه" {١ كو٧: ٣١}.

📖 وقل لي: إذا كنا نعيش من شغل أيدينا، ولا مال لنا، فليست الأمور الأرضية مخزونة عندنا، فكيف أن الطعام الذي أعطاه الله للجياع عن طريقنا، نصرفه ردياً على الملتهبين باللذات، فنخطئ في الجهتين: المساكين نضيق عليهم، والموسرين نخسرهم؟

ميامر مار إسحق ونسكيات القديس باسيليوس ـ الجزء الثالث ـ صفحة ٢٠٨ ـ ٢١١

العظة الأولى للقديس باسيليوس

عن الصوم

📖 **الصوم الحقيقي:**

📖 يوصينا النبي قائلاً: "انفخوا في رأس الشهر بالبوق، عند الهلال ليوم عيدنا" {مز٨١:٣}. إن الكلمات تُعلن لنا بحسب {إش٥٨:٤-٦} ـ والتي هي أعظم من الأبواق، وأجدر من كل الآلات الموسيقية ـ عن مجيء عيد الأعياد.

📖 فلقد عرفنا من إشعياء نعمة الصوم، فهو الذي استنكر طريقة اليهود في ممارسة الصوم، وأظهر لنا الصوم الحقيقي عندما قال: " ها إنكم للخصومة والنزاع تصومون"، " أليس هذا صومًا أختاره؟ حلَّ قيود الشر" {إش٥٨:٤-٦}.

📖 والرب يقول: "ومتى صمتم فلا تكونوا عابسين كالمرائين. فإنهم يغيرون وجوههم لكي يظهروا للناس صائمين. الحق أقول لكم إنهم استوفوا أجرهم. وأما أنت فمتى صُمت فادهن رأسك واغسل وجهك" {مت٦:١٦ـ ١٧}.

📖 دعونا نتصرّف كما تعلّمنا ـ فلا نظهر عابسي الوجه في أيام الصوم القادمة، لكن علينا أن نظهر بوجه بشوش كما يليق بالقديسين.

📖 فعديم الشفقة لا يُتوج، ولا عابس الوجه يحتفل بنصر. فلا يليق أن أفرح وأسعى نحو صحة النفس، بينما ينتابنى حزن بسبب تغيير الأطعمة في فترة الصوم.

📖 لماذا أفرح وأهتم براحة الجسد، في الوقت الذي لا أبالى براحة النفس؟! فالحقيقة أن الرفاهية تعوق استمتاع البطن بالمأكولات، أما الصوم فيجلب فائدة إلى النفس.

📖 لهذا ينبغي عليك أن تفرح إذ أُعطى لك دواءً فعالاً من الطبيب، دواءً يُمحى الخطية، لأنه كما تموت الديدان التي تحيا في أمعاء الأطفال بدواءٍ فعّال، هكذا الصوم عندما يدخل إلى عمق النفس، فإنه يميت الخطية التي تسكن فيها.

📖 ٢- إن كلمات الرب: " ادهن رأسك، واغسل وجهك" {مت٦:١٧}، تدعوك إلى ممارسة الأسرار. فالذي يُدهن يُمسح، والذي يغتسل يتطهّر. ونحن نتكلّم عن الإنسان الداخلي، فهيا طَهِّر نفسك من الخطايا، ولتمسح رأسك بالمسحة المقدسة لتصير شريكًا للمسيح، وهكذا تأتى إلى الصوم.

📖 فلا تكتئب وتكسى وجهك بالسواد مثل المرائيين، فالوجه يكسوه السواد عندما يتلون الإنسان الداخلي بالرياء، فيتغطّى الشكل الخارجي بقناع كاذب مُزيّف. فالممثل هو الذي يلبس قناعًا على وجهه وهو على المسرح. كما أن العبد مرات كثيرة يلبس قناعًا ليتشبه بالسيد، وبعض المرات يلبس قناعًا ليتشبه بالملك.

📖 هكذا في هذه الحياة نجد الأغلبية من البشر ـ كأنها على مسرح ـ تلعب أدوارًا تمثيلية، فهم يحملون في القلب أمورًا دفينة، بينما يظهرون إلى الناس أمورًا أخرى مغايرة، إذًا لا تضع قناعًا على وجهك، بل عش على حقيقتك.

🕮 لا تتملق وتظهر بوجه عابس، لتقتنص مجدًا ليس لك.

🕮 فبالإحسان الذي تفعله علنًا، وبالصوم الذي لا تتوانى في إعلانه جهارًا، لن تستفيد شيئًا، لأن أمور النفاق والتملّق التي تمارسها بطريقة ظاهرة، لا تثمر ثمارًا للحياة الأبدية، فأنت تُفسد الثمار بقبولك لمديح الناس. أسرع إذًا بفرح إلى نعمة الصوم، فالصوم هو عطية وُهبت لنا منذ القِدَم، وهولا يهرم، ولا يشيخ، بل يتجدد دائمًا، وينمو ويزهر لكي يأتي بثمارٍ ناضجة.

🕮 أقدمية الصوم:

🕮 ٣ ـ هل تظن أن الصوم هو أقدم من الناموس؟

🕮 نعم إن الصوم هو أقدم من الناموس، انتظر قليلاً وتمهل وسوف تتحقق من صدق كلامي، لا تظن أن بداية التشريع بممارسة الصوم بالنسبة لإسرائيل كان في اليوم العاشر من الشهر السابع {لا١٦:٢٩، ٢٣:٢٧}، بل تعال نغوص داخل التاريخ لنجد بداية للصوم.

🕮 فالصوم ليس هو ابتداع حديث، فالصوم جوهرة غالية ورثناها من الأجداد، وكل شيء قديم جدير بالوقار، ليتك تُقدّر معي أقدمية الصوم، فالصوم قديم قِدَم البشرية.

🕮 لقد شُرِّع الصوم في الفردوس. فوصيّة آدم الأولى كانت: "من جميع شجر الجنة تأكل أكلاً. وأما شجرة معرفة الخير والشر فلا تأكل منها" {تك٢:١٦ـ١٧}. فعبارة "لا تأكل" هي تشريع للصوم والانضباط. فلو مارست حواء الصوم، وتجنبّت الأكل من ثمر هذه الشجرة، ما كُنّا في حاجة إلى هذا الصوم لأنه "لا يحتاج الأصحاء إلى طبيب بل المرضى" {مت ٩:١٢}.

🕮 فخطيتنا هي التي جلبت علينا المرض، فدعونا إذًا لنُشفى بالتوبة، غير أن التوبة بدون ممارسة الصوم هي باطلة "ملعونة الأرض بسببك. وشوكًا وحسكًا تنبت لك وتأكل عشب الحقل" {تك ٣:١٧ـ ١٨}.

🕮 إن الوصية قد أُعطيت لك لكي تعيش وتحيا حياة الاختبار، لا لكي تحيا حياة سهلة، حياة الرفاهية بدون اختبار، هيا تحدّث مع الله وتعرّف على أهمية الصوم.

🕮 الحياة في الفردوس كانت مثالاً للإنسان الصائم، ليس فقط لأن الإنسان كان يشارك الملائكة على المائدة وتشبّه بهم عندما عاش في قناعة، لكن أيضًا لأن كل ما ابتدعه الإنسان بفكره فيما بعد لم يكن موجودًا في الفردوس، فلم يكن شرب الخمر موجودًا بتاتًا، ولم تكن هناك ذبائح حيوانية، ولا كل ما يكدّر الذهن البشرى.

🕮 **خطورة عدم الصوم:**

🕮 ٤ ـ ولأننا لم نَصُم فقد تعرّضنا للسقوط من الفردوس.

🕮 إذًا علينا أن نصوم لكي نأتي إليه مرة ثانية. ألم ترى كيف أن لعازر دخل إلى الفردوس بواسطة الصوم؟ {انظر لو١٦: ٢٠ـ٣١}.

🕮 وليتك لا تجعل قصة مخالفة حواء لوصية الصوم مثالاً تحتذيه، وتقبل مرة أخرى نصيحة الحيّة، تلك الحيّة التي فضلّت الأكل والاهتمام بالجسد.

🕮 لا تتعلّل بالمرض والضعف الجسدي، وترفض ممارسة الصوم، ولا تصنع أمامي مبررات لعدم صومك، بل اعترف بها للذي يعرف كل الخبايا. فأخبرني إن كنت لا تستطيع أن تصوم، ودعني أسألك: ألا تسعى لإشباع جسدك طوال حياتك، وتسحقه تحت وطأة الانسياق وراء شهوة الأكل والشرب.

🕮 إننى أعرف جيدًا أن الأطباء يفرضون على المرضى الانقطاع عن الأكل، أو تناول أطعمة خفيفة، ويمنعون عنهم الأطعمة الدسمة.

🕮 لذا أقول لك كيف أنك تقدر على فعل كل ما يوصيك به الأطباء، بينما تتعلّل الآن بأنك لا تقوى على ممارسة الصوم؟!

📖 هيا نتحاجج معًا ما هو الأكثر سهولة على الإنسان، أن ينام طوال الليل بعد أن يتناول أطعمة خفيفة، أم بعد أن تمتلئ معدته بأطعمة ثقيلة؟ ماذا تقول؟ هل من السهل أن ينقذ القائد سفينة تجارية محمّلة بأثقال كثيرة، أم سفينة مُحملّة بأحمال خفيفة؟!

📖 إن السفينة المحمّلة بأثقال كثيرة عندما تتعرض لنوة بحرية صغيرة، فإنها تغرق بسهولة، أما تلك التي بها أحمال معقولة ومتوازنة، فإنها تعبر النوة البحرية طالما لا يعوقها شيء عن الارتفاع، واجتياز هذه النوة.

📖 هكذا أجساد البشر عندما تتثقل بالتخمة المستمرة، فإنها تُصاب بسهولة بأمراض كثيرة، لكن عندما تصير هذه الأجساد منضبطة بتناولها أطعمة خفيفة، فإنها تتجنب الإصابة بالأمراض، حتى تلك التي يسببها المناخ السيء، ولا يعتريها الملل، حتى لوكان مثل الدوامة في هجومه.

📖 والإنسان الذي له قوة إرادة إيجابية من السهل أن يشعر بالكفاية الذاتية، والقناعة أمام ملذات العالم، بينما عندما يترك الإنسان الضعيف نفسه يتناول أطعمة كثيرة ومتنوعة وفاخرة وشهية، فإنه لا يبلغ حد الكفاية فيسبب لنفسه أنواع كثيرة من الأمراض.

📖 **الصوم تقليد آبائي:**

📖 **٥ـ** ليت حديثنا يمضي نحو فحص أقدمية الصوم، وكيف أن كل القديسين حافظوا على هذا التقليد الآبائى الذي استلموه وسلّموه إلينا.

📖 ولتعلم أن الخمر لم يكن موجودًا في الفردوس، فلقد ظهر الخمر بعد الطوفان، ولا كان هناك ذبح للحيوانات، ولا أكل للحوم.

📖 ويقول الكتاب ـ بعد الطوفان ـ " كل دابة حيّة تكون لكم طعامًا. كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع " {تك٩:٣}.

📖 نوح لم يكن يعرف إدمان الخمر ثم أدمنه:

📖 في ذلك الوقت عندما تراجع الكمال، ظهر التمتّع.

📖 والمثال على عدم معرفة الخمر هو نوح، الذي لم يكن يعرف استخدام الخمر، إذ لم يكن الخمر دخل في حياة البشر، ولم يكن قد شاع استخدامه بين البشر.

📖 هكذا نوح لم يكن قد رأى أحد يشرب الخمر، ولا هو نفسه قد ذاق الخمر، ثم وقع في إدمانه، إذ يقول الكتاب: "وابتدأ نوح يكون فلاحًا وغرس كرمًا. وشرب من الخمر فسكر وتعرى داخل خبائه" {تك٩: ٢٠-٢١}. وحدث ذلك الأمر لا لأن نوح كان مدمنًا خمرًا، لكن لأنه لم يكن يعرف الكمية المعتدلة في الشرب.

📖 بالتالي جاء اكتشاف شرب الخمر وإدمانه بعد الطرد من الفردوس، أي أن الإنسان كان قد مارس الصوم في الفردوس.

📖 موسى النبي يقترب إلى الله بالصوم بينما الشعب يحتقر الصوم:

📖 لقد اقترب موسى من الجبل بعد أن صام {خر٢٤: ٨}، إذ لم تكن له الجرأة لأن يقترب من قمة الجبل الذي كان يدخن، ولم تكن له الشجاعة أن يأتي إلى الضباب إن لم يكن قد تسلّح بسلاح الصوم.

📖 لقد قَبِل موسى الناموس بعد أن صام، ذلك الناموس الذي كُتب على لوحي الشريعة بإصبع الله، وبينما صار الصوم أعلى الجبل سببًا لإعطاء الشريعة، تسببت شراهة شعب أسفل الجبل في الوقوع في عبادة الأصنام، إذ "جلس الشعب للأكل والشرب ثم قاموا للعب" {خر٣٢: ٦}.

📖 لقد أفسد إدمان الخمر ما كان ينتظره موسى من صومه وصلاته، لأن النبي رأى أن شعب الله المخمور لم يكن يستحق هذه الشرائع خلال الأربعون يومًا. وهكذا نرى وكأن الخمر قد كسر لوحى الشريعة اللذان كُتبا بأصبع الله. هذا الشعب الذي عرف الله من خلال معجزات عظيمة حدثت له - في لحظة - بسبب الشراهة في عبادة

الأصنام. قارن إذًا بين الحالتين، كيف أن الصوم يقود إلى الله، وكيف أن الشراهة تقود إلى الهلاك.



📖 **فاعلية الصوم:**

📖 ٦- ما الذي نَجَّس عيسو وجعله عبدًا لأخيه؟ ألم يكن طعام بسيط هو الذي تسبّب في أن يبيع البكورية؟ {انظر تك٢٥: ٣٠-٣٤}.

📖 وصموئيل النبي ألم يُمسح بفضل صلاة وصوم أمه؟ {انظر ١صم١: ١٣-١٦}. ما الذي جعل شمشون محاربًا وبطلاً شجاعًا؟ ألم تنجبه أمه بفضل الصوم؟ {انظر قض١٣: ٤}، الصوم هو الذي أنجبه، فهو قد أتى بإرادة الصوم، والصوم صنع منه رجلاً.

📖 الصوم هو الموضوع الذي تحدث عنه الملاك لأمه قائلاً: "من كل ما يخرج من حفنة الخمر لا تأكل، وخمرًا ومسكرًا لا تشرب، وكل نجس لا تأكل. لتحذر من كل ما أوصيتها " {قض١٣: ١٤}.



📖 **أنشودة الصوم:**

📖 الصوم حارس للنفس، ورفيق آمين للجسد.

📖 الصوم سلاح الشجعان، ومدرب النُساك.

📖 الصوم يصَّد التجارب، ويُمهد الطريق للتقوى.

📖 إنه رفيق الهدوء، وصانع العفة.

📖 الصوم يعمل أعمالاً باهرة في الحروب.

📖 ويُعلَّم السكينة في وقت السلام.

📖 الصوم يُقدِّس النذير، ويجعل الكاهن كاملاً.

📖 الصوم يجعل العاقر تلد أولادًا.

📖 ويصنع الأقوياء، ويجعل المشرّعين حكماء.

📖 لأنه كيف للكاهن أن يصلى بدون صوم؟ لقد كانت ممارسة الصوم أمرًا ضروريًا ليس فقط في عبادة العهد الجديد السرائرية، ولكن أيضًا بالنسبة للعبادة الناموسية.

📖 **الصوم وإيليا النبي:**

📖 الصوم هو الذي جعل إيليا النبي يشاهد رؤى إلهية، إذ صام مدة أربعين يومًا، وتنقت نفسه واستحق أن يرى الرب على جبل حوريب {١مل١٩:٨-٢٣}. الأمر الذي هو صعب الحدوث لأى إنسان.

📖 بالصوم أعاد إيليا الحياة إلى ابن الأرملة، فأقامه وسلّمه إليها، إذ بواسطة الصوم برهن أنه أقوى من الموت.

📖 لقد خرج أمرًا من فم إيليا الصائم بأن يتوقف المطر - بسبب معصية الشعب - ثلاث سنوات ونصف، واستجابت السماء لأمره.

📖 لقد فضّل أن يحكم على نفسه مع الآخرين بهذا الحكم الشديد حتى يلين قلب الشعب القاسي، لذلك قال: "حي هو الرب إله إسرائيل الذي وقفت أمامه، أنه لا يكون طل، ولا مطر في هذه السنين، إلاّ عند قولي" {١مل١٧:١}. لقد دعا كل الشعب إلى صوم، لكي يواجهوا الشر الذي أتى من حياة التراخي، والتلذذ بالأكل والشرب.

📖 ما السبب في أن حياة إليشع النبي مثال للسيرة الحسنة.

📖 تأمل كيف أن المرأة الشونمية استضافته، وكيف أنه هو نفسه كان يستضيف بنى الأنبياء؟ انظر معي: هل قدّم لبنى الأنبياء قليل من الخبز مع نباتات برية سامة؟ بالطبع لا، لأن واحدًا من هؤلاء خرج إلى الحقل، وجمع يقطينًا بريًا سامًا ووضعه مع السليقة في القدر، ولكن بفضل صلوات هذا النبي الصائم - إذ كان الموت متربصًا بمن يأكل ما هو موجود في القدر - اختفى السُم من الطعام. {٢مل٤:٣٩-٤١}.

📖 **الصوم والفتية الثلاثة:**

📖 من السهل أن ترى - وبشكل عام - الصوم وهو يقود كل القديسين إلى مدينة الله. مثلاً، يوجد مادة يسمونها الأمينت {مادة تحتمل النار، ولا

تتأثر بها} لا يعتريها أي فساد عندما توضع في النار، مع أنه عندما توضع في النار تبدو للناظرين أنها تتفحم، لكن عندما يخرجونها من النار تصير نقية كما لو أنها أُلقت في الماء فصارت نقية.

📖 كانت أجساد الثلاث فتية في أتون النار مثل هذه المادة، وذلك من جراء الصوم {انظر دا١:٨-١٦}، إذ أنهم برهنوا وهم في أتون النار أنهم أقوى من النار، كما لو كانت طبيعتهم من الذهب.

📖 والحق يقال إنهم أظهروا أنفسهم أنهم أقوى حتى من الذهب، إذ لا أحد وقتذاك كان قادرًا على منع تلك النار التي صبوا عليها زيت ونفط ومواد سريعة الاشتعال، حتى أنها امتدت لارتفاع تسعة وأربعون زراعًا وأكلت كل ما هو موجود حولها.

📖 هذه النار المتقدة تمشوا فيها الثلاث فتية بعد أن صاموا، لقد تنسموا نسيمًا لطيفًا وهواءً باردًا عليلاً في وسط هذه النيران الشديدة، لأن الكتاب يقول "لم تكن للنار قوة على أجسامهم وشعرة من رؤوسهم لم تحترق وسراويلهم لم تتغير ورائحة النار لم تأت عليهم" {دا٣:٢٧}.

📖 الصوم ودانيال النبي:

📖 ٧- ودانيال الرجل الذي لم يأكل خبزًا لمدة ثلاثة أسابيع، ولم يشرب ماءً {انظر دا١٠:٢-٣} علّم الأسود أن تصوم عندما نزل جُب الأسود {انظر دا ٦:١٦-٢٢}، والأسود لم تستطع أن تلتهمه بأسنانها، وكأن جسده مصنوع من الحجر الصلد، أو النحاس، أومن أي معدن آخر صلب.

📖 هكذا يُقوَّى الصوم الجسد ليصير مثل الحديد، مما جعل الأسود لا تقوى عليه، لأنهم لم يستطيعوا أن يفتحوا أفواههم أمام القديس، فالصوم " أطفأ قوة النار، وسد أفواه الأسود".

📖 الصوم والحياة العملية:

📖 الصوم يُصعد الصلاة إلى السماء كما لو كانت ريشة تطير نحو الأعالي. الصوم هو سبب رُقيّ وتقدم الشعوب.
📖 الصوم أصل الصحة.
📖 الصوم مربى للشباب، وزينة الشيوخ، والرفيق الصالح للمسافرين.
📖 الصوم هو خيمة آمنة للذين يطلبون مأوى.
📖 فالرجل المتزوج لا يرتاب من زوجته عندما يراها تصوم دائمًا.

📖 بالمثل فالمرأة تثق في رجلها، ولا تدع الغيرة تتملكها عندما تراه يصوم دائمًا. هل تسبب الصوم في ضرر لأحد؟
📖 طبعًا لا، فلن يغيب شيئًا من الأشياء الموجودة في البيت، لأن رب البيت الصائم لن يستدين أبدًا.
📖 لن تسمع في هذا البيت حشرجة موت من أي حيوان يُذبح، لن تجد دم في هذا البيت، لن تجد شهوة بطن تصدر قرار دموي ضد أي حيوان في البيت.
📖 سوف يتوقف سكين الجزار عن عمله، فالمائدة تكتفى بأطعمة خفيفة بسيطة، وكما أُعطى السبت لليهودي، إذ يقول الكتاب " لا تصنع عملاً ما أنت وابنك وابنتك وعبدك وأمتك وبهيمتك ونزيلك الذي داخل أبوابك" {خر٢٠:١٠}.

📖 لندع الصوم يكون فرصة راحة للخدم الذي يعملون طوال العام.
📖 أعط راحة لطباخك، واسمح لخادمك بإجازة، لا تقبل دعوة من أحد لمائدة احتفالية. ليت صانع الحلوى يتوقف عن صنعها.
📖 ليت البيت يهدأ، وتختفي الضوضاء والجلبة الكثيرة.
📖 ليت الدخان ورائحة الشواء يختفيا من البيت، ليت الخدم يستريحون، هؤلاء النازلون والصاعدون على السلالم ليخدموا البطون الشرهة.

📖 وكمـا أن محصـلي الضـرائب يعطـون المـديونين مهلـة لترتيـب أوضاعهم، هكذا فلتُعطى الفم مهلة لتستريح البطن، مهلة لخمسة أيام، تلك {أي البطن} التي لا تتوقف مطالبها.

📖 ٨- الصائم لا يعرف الاقتراض والسلف والدين.

📖 الصائم لا يعرف الفوائد التي يحصل عليهـا المـرابين، الـديون مثـل الحيّات لكنها لا تستطيع أن تقترب من أولاد الصائم.

📖 أضف إلى ذلك أن الصوم يصير دافعًا للابتهاج والسرور، لأنه مثل العطش الـذي يجعـل كـأس المـاء حلـوًا، وكـذلك الجـوع الـذي يجعـل المائدة شهية، هكذا الصوم يُبهج متعة الطعام. إذ بالانقطاع عن الأكل يصير تناول الطعام أمرًا جميلاً كلقاء الأحباء بعد طول سفر.

📖 وإذا أردت أن تتحقق من هذا الأمر، عليك أن تخضع للصـوم، لكـن للأسف وأنـت محـاط بشـدة بالتخمـة قـد نسـيت نفسـك بإنكبابـك علـى الأطعمة.

📖 لقد أبطلت لذة الأكل بمحبتـك وانسـياقك الـدائم للأكـل والشـرب، إذا أردت أن تستمتع بالطعـام عليك أن تمـارس الصـوم. عليك أن تـرى الشيء ونقيضه، حتى تشعر بنعمة الشيء الذي تحصل عليه.

📖 هكذا الخالق قصـد أن توجـد أمـور متنوعـة فـي الحيـاة لكـي نشـعر ونُقدر الأشياء التي أُعطيت لنا.

📖 ألم ترى كيف تبدو الشمس أكثر لمعانًا بعد الليل المظلم؟

📖 ألا تشعر بأن اليقظة حلوة بعد النوم الطويل.

📖 وأن قيمة الصحة عظيمة بعد اجتياز أزمات صحية؟

📖 وهكذا تصير المائدة أكثر بهجة بعد الصوم.

📖 **الغنى ولعازر الصائم:**

📖 ٩- عليك أن تتعظ من مَثَل الغنى، فالرفاهية المستمرة في الحياة سلّمت ذاك إلى النار. لأن الغنى لم يُدان لأنه كان ظالمًا، بل لأنه كان يحيا حياة الرفاهية لهذا فقد احترق في نار الأتون. ولكي نُطفئ تلك النار نحتاج إلى ماء {أي إلى الصوم}.

📖 ليس للصوم فائدة فقط في المستقبل الأخروي لكن فائدته أيضًا بالأكثر هي لحياتنا الحاضرة. لأن للرفاهية والغنى الفاحش عواقب وخيمة حيث لا يقوى الإنسان على احتمال ثقل بدانة جسده.

📖 احذر من نفورك الآن من الماء وانسياقك وراء الخمر لأنك سوف تشتهى قطرة ماء مثل الغنى {انظر لو١٦: ٢٤}. فلا سمعنا أن أحد قد سكر من الماء. ولا أحد تألم رأسه بسبب أنه شرب ماءً كثيرًا. ولا أحد احتاج لصحبة أناس غرباء لكي يشرب ماء.

📖 ولا أحد تقيدت رجلاه بسبب الماء. ولا أحد صارت يداه غير مقيدة وهو يرتوي بالماء. احذر أيضًا لأن سوء الهضم الذي يحدث بعد تناول أطعمة دسمة يسبب أمراض مخيفة للجسد، ألا تلاحظ أن لون بشرة الصائم هو جميل وهادئ، فوجه الصائم لا يعتريه أي احمرار من الخجل. إنه مزيّن بالحشمة والأدب، عيناه وديعتان، تصرفاته حكيمة، وجهه مشرق، ابتسامته رزينة، كلامه موزون، قلبه طاهر ونقى.

📖 **الاقتداء بالقديسين في صومهم، المسيح هو أساس الصوم:**

📖 لذا عليك أن تتذكّر القديسين في كل العصور، هؤلاء الذين " لم يكن العالم مستحقًا لهم" {عب١١: ٣٧-٣٨}. عليك أن تقتدى بهم في تربيتهم وسلوكهم، إن كنت تريد أن يكون لك نصيبًا معهم.

📖 وأنا أسألك ما الذي أراح لعازر في أحضان إبراهيم؟ {انظر لو١٦: ٢٣}. أليس هو الصوم؟

📖 كما أن حياة يوحنا المعمدان كانت صومًا مستمرًا {انظر مت٣:٤}. فلم يكن ليوحنا المعمدان سريرًا، ولا مائدة طعام، ولا حقولاً، ولا أبقارًا ومحراثًا، ولا فرن لعمل الخبز، ولا شيء من الأشياء اللازمة للمعيشة، لذلك قيل عنه " لم يقم بين المولودين من النساء أعظم من يوحنا المعمدان" {مت١١:١١}. الصوم الذي افتخر به بولس هو الذي أصعده إلى السماء الثالثة {انظر ٢كو١١:٢٧، ١٢:٢}.

📖 لكن أساس كل شيء هوربنا يسوع المسيح الذي صام ـ إذ اتخذ جسدًا ـ لأجلنا وانتصر على الشيطان، لكي يعلّمنا أنه بالصوم نجهز أنفسنا لمواجهة محاربات الشيطان، كأنك تضع لجامًا لخصمك.

📖 لأنك عندما تسمو بالصوم لا يستطيع العدو أن يقترب منك.

📖 وإن كان المسيح بعد قيامته قد أكل " فأخذ وأكل قدامهم" {انظر لو٢٤:٤٣}، فإنه فعل ذلك لكي يؤكد على حقيقة قيامته بالجسد.

📖 وأنا أسألك: أي شيء فعلته بخصوص الوصايا الخلاصية والمحبيّة، وأنت تحرم ذهنك من الأطعمة الروحية؟

📖 ربما تجهل أن النظم الحربية تعترف بأن الانحياز إلى طرف في الحرب يجعل هزيمة الطرف الآخر مضمونة؟ أقول لك هذا، لأن هذا هوما يحدث عندما تتعاون مع شهوات الجسد وتنحاز لها، فتصير بذلك محاربًا ضد الروح.

📖 والعكس يحدث عندما تنحاز للروح، فتستطيع بسهولة هزيمة شهوات الجسد، لأنك تعرف أن الاثنين أي الروح والجسد " يقاوم أحدهما الآخر" {غلا٥:١٧} لدرجة أنك إذا أردت أن تُقَّوى الذهن، عليك أن تُقمع جسدك بالصوم.

📖 وهذا هوما يقوله الرسول بولس، أي بقدر ما يفنى الإنسان الخارجي، بقدر ما يتجدد الإنسان الداخلي أيضًا {٢كو٤:١٦}.

📖 هل لا تشتهى مائدة الملك؟

📖 إذًا دعني أسألك مَن مِن هؤلاء الذين يحيّون في رفاهية مستمرة قَبِل شركة الموهبة الروحية؟ مَن هم الذين سقطوا في الصحراء أثناء ترحال شعب الله إلى أرض الموعد؟ {عب٣:١٧}، أليسوا هم هؤلاء الذين طلبوا أكل اللحم؟ {عد١١:٣٣}.

📖 هؤلاء البشر لم يكتفوا بالمنَّ، ولا بالماء الذي خرج من الصخرة، وكانوا بالأمس قد انتصروا على المصريين، وعبروا البحر الأحمر.

📖 لكن بسبب أنهم اشتهوا اللحم المطبوخ في الأواني {انظر خر١٦:٣} تقهقروا إلى الخلف، ولم يرى أحد منهم أرض الموعد.

📖 هل لا تخاف من تكرار هذا النموذج؟ هل لا ترتعب من حقيقة أن الانسياق وراء الأكل ربما يحرمك من الخيرات المنتظرة؟

📖 أستطيع أن أقول لك، إنه ولا الحكيم دانيال النبي كان سيرى رؤى إن لم يكن قد تطهّر أولاً بالصوم. لا أخفى عليك أن الأكل الدسم ينبعث منه أدخنة تعتّم أنوار العقل، التي تأتى من الروح القدس.

📖 يوجد غذاء ملائكي كما يقول النبي: "أكل الإنسان خبز الملائكة" {مز٧٨:٢٥}، غذاء الملائكة مختلف عن بقية الأطعمة، فهو ليس لحم، ولا خمر، ولا طعام يهتم به عبيد البطن.

📖 تذكّر أن الصوم هو سلاح لمحاربة الشياطين، لأن " هذا الجنس لا يمكن أن يخرج بشيء إلاّ بالصلاة والصوم" {مر٩:٢٨}.

📖 لكن شهوة محبة الأكل هي بداية الإهانات، إذ أن الرفاهية، والإدمان، ومحبة اللذات، تثير فينا كل أنواع الفحشاء.

📖 وكما يقول النبي إرميا: يصير البشر " حُصُنًا معلوفة سائبة" {إر٥:٨} وذلك بسبب الأهواء التي تنتج من ترف النفس.

📖 إن الانحرافات في السلوك البشرى تأتى من هؤلاء المدمنين والسكارى الذين يمارسون أمورًا شائنة، ويستخدمون المرأة والرجل على عكس طبيعتهما. لكن الصوم يعلّمك الاعتدال في الزواج " لا

يسلب أحدكم الآخر إلاّ أن يكون على موافقة إلى حين لكي تتفرغوا للصلاة والصوم" {١كو٧:٥}.

📖 **خاتمة:**

📖 **١٠ـ** إذًا لا تحصر الصوم في الابتعاد فقط عن الأطعمة. لأن الصوم الحقيقي هو الابتعاد عن الشرور " أن تحل قيود الظلم" {إش٦٣:٦}. فإن كنت في الصوم لا تأكل لحومًا، لكن مع الأسف تأكل لحم أخيك. وإن كنت لا تشرب خمرًا، لكنك لا تستطيع أن تضبط لسانك عن الشتائم.

📖 وبالرغم من أنك تنتظر حتى المساء لكي تتناول الطعام، إلاّ أنك تقضى كل نهارك في المحاكم " ويل لإكليل فخر سكارى أفرايم، وللزهر الذابل جمال بهائه الذي على رأس وأدى سمائن المضروبين بالخمر" {إش٢٨:١}. أرجو أن تلاحظ أن الغضب يُعتبر بمثابة سُكر للنفس، لأنه يجعل النفس تائهة مثلما يفعل الخمر.

📖 الحزن أيضًا هو إدمان وسُكر إذ يُغرق العقل.

📖 والخوف كذلك هو سُكر وإدمان عندما يحدث في غير موضعه، لأن مكتوب " من خوف العدو احفظ حياتى" {مز٦٤:١}.

📖 وعمومًا أي تصرف، أو فكر يُخرّب العقل يُدعى حقًا سُكرًا.

📖 تأمل، من فضلك، الغضوب كيف أنه يتصرّف كالسكير، فهو لا يضبط نفسه، أو كلامه، ولا يعرف حتى الذين هم معه في مجلسه.

📖 إنه يشبه مَن يتعارك في ظلمة الليل، فيمسك بأي شيء في طريقه، ويتعثر في أي شيء أمامه، ولا يعرف ماذا يقول، ولا يستطيع أن يضبط نفسه، فهو يشتم ويضرب، ويهدد، ويقسم ويصرخ.

📖 عليك أن تهرب من هذا السُكر تمامًا، كهروبك من السُكر الحقيقي الذي يسببه الخمر. لا تحتقر شرب الماء بدلاً من شرب الخمر، لأن الخمر لا يقودك إلى الصوم، فلا يوجد دخول إلى الصوم من خلال

السُكر، كما لا يتحقق العدل من خلال الظلم، ولا الانضباط من خلال الفسق، ولا الفضيلة من خلال الشر. باب الصوم له طريق آخر، فبينما يقود الإدمان إلى الفجور، فإن الانضباط يقود إلى الصوم.

📖 وكما أن الرياضي يتمرّن أولاً قبل أن يخوض في أي منافسة، هكذا الذي هو مقبل على الصوم عليه أن ينضبط أولاً. لا تتصرف كما لوكنت تتصرف بانتقام، لأنك مُقبل على فترة صوم، فلا تجعل آفة إدمان الخمر تتملكك قبل الدخول في الخمس أيام الأولى للصيام.

📖 لن تستفيد من قمعك للجسد، ولن تتعزى وأنت تحرم نفسك من الطعام إذا امتلكت شهوة إدمان الخمر، وكأنك تلقى خزينتك في إناء مثقوب. فالخمر يذهب، والخطية وارتكاب الآثام يبقيان.

📖 العبد يهرب عندما يضربه سيده، أما أنت فإنك تترك نفسك للخمر بالرغم من أنه يضرب دماغك يوميًا، وأنت تعرف أن احتياج الجسم المريض للخمر هو محدود كما يعلّمنا الكتاب {انظر ١تيمو٥:٢٣}.

📖 إن لم تنضبط اليوم ولا تتعدى حدودك في استخدام الخمر، غدًا سوف تصبح رأسك ثقيلة، وسوف تتوه، وتدوخ، وستنبعث منك رائحة الخمر الكريهة. سيبدو لك أن كل شيء حولك يلف ويدور ويتأرجح. علاوة على ذلك، يُسبب لك السُكر أيضًا نومًا يشبه الموت، وكذلك يقظة تشبه يقظة الأحلام.

📖 ١١ـ عرفت إذًا مَن هو الذي عليك أن تقبله؟ إنه ذاك الذي كرز قائلاً: "إن أحبني أحد يحفظ كلامي، ويحبه أبى إليه نأتي وعنده نصنع منزلاً" {يو١٤:٢٣}. لماذا تسلك في طريق السُكر والإدمان، وتغلق الباب المؤدى إلى الرب؟

📖 لماذا تُعطى للشيطان فرصة لأن يهاجمك؟ فالسُكر لا يقود إلى طريق الرب، السُكر يبعد عنا الروح القدس. لأنه كما يطرد الدخان

النحل كذلك الإدمان يطرد المواهب الروحية. الصوم هو كرامة المدينة. سلام الشعوب. خلاص لكل ما هو موجود.

📖 هل تريد أن ترى عظمة الصوم؟ قارن، من فضلك، هذا بما سيحدث غدًا، سوف ترى أن المدينة تغيّرت من الاضطراب، والفوضى إلى السكينة والهدوء.

📖 أتمنى أن هذا المساء يشبه ما سيصير غدًا من حشمة ووقار، وغدًا لا يقل عن اليوم في الابتهاج، والرب الذي قادنا إلى هذه الفترة من السنة {الصوم} ليته يعضدّنا ـ كما لوكنا مصارعين قد أظهرنا ثباتًا وقوةً وصبرًا في المنافسات التمهيدية ـ لكي نصل إلى يوم البر، يوم الأكاليل، من الآن حيث ذكرى آلام المخلّص، إلى يوم المجازاة العتيد للذين عاشوا منا برّ المسيح، الذي له المجد الدائم إلى الأبد آمين.

كتاب الصوم المقدس ـ للقديس باسيليوس ـ العظة الأولي ـ صفحة ١١ ـ ٢٨

العظة الثانية للقديس باسيليوس

الصوم سلاح روحي

📖 ١ـ "عزوا عزوا شعبي يقول إلهكم طيبو قلب أورشليم" {إش٤٠:١ ـ٢}، إن إلقاء الكلمات المُشجّعة تُشدّد العزائم، وتشحذ الهمم، وتُحفّز الكسالى والمتوانين على العمل.

📖 ومن أجل هذا فإن العسكريين عندما يُعدّون الجيش لمعركة قادمة، فإنهم يشرعون في إلقاء الخطب الحماسية عن ضرورة القتال، ويقدّمون النصائح والوصايا التي لها من القوة أن تجعل الكثيرين في مرات عديدة أن يستهينوا بالموت.

📖 أيضًا عندما يقوم المدّربون، بقيادة الشباب الرياضيين في المباريات وهم داخل الإستاد، فإنهم يقدّمون نصائح كثيرة عما يجب أن يفعلوه، وأنه ينبغي عليهم أن يبذلوا أقصى جهد لكي يفوزوا ويُتّوجوا، حتى

أن الكثيـرين عنـدما يقتنعـون بأهميـة وشـرف الانتصـار يسـتهينوا بالأتعاب الجسدية.

🕮 وبناء عليه فإنني أُعِد جنودًا للمسيح من أجل الحرب ضد الأعداء غير المرئيين، وأحث المجاهدين على التقوى، وضبط النفس، لكي ينالوا تيجان البر، لذلك فهناك ضرورة لتقديم النصيحة والإرشاد.

🕮 ماذا أريد أن أقول أيها الاخوة؟

🕮 إن أولئك الذين يدرسون الأمور الخاصة برياضة المصارعة، التي تُمارس في حلبة المصارعة، يعرفون أنه أمر طبيعي إذا حدث إسراف في الطعام فسيزداد وزن الرياضيين، حتى أنه يصعب عليهم المشاركة في المباريات.

🕮 لكن أنتم لا تُصارعون مع لحم ودم، بل "مع الرؤساء. مع السلاطين مع ولاة العالم، على ظلمة هذا الدهر، مع أجناد الشر الروحية في السماويات" {أف٦:١٢}.

🕮 إذًا في هذه الحرب من الضروري ممارسة الصوم، وضبط النفس، لأن الدسم يُزيد وزن مَن يجاهد، بينما الصوم يقوي الإنسان التقى، حتى أنه على قدر ما يفقد الجسد هذه الزيادة، على قدر ما تشرق النفس بالبهاء الروحي.

🕮 لأن الانتصار على الأعداء غير المرئيين لا يتحقق بالإمكانيات الجسدية، لكن بإصرار النفس وصبرها على الضيقات.

🕮 **الصوم رفيق حسنٌ في الطريق:**

🕮 ٢ـ إذًا فالصوم ـ لأولئك الذين يعرفون قيمته ـ هو نافع ومفيد طول العام، لأن الحيّل الشيطانية لن تؤثر في الصائم.

🕮 وبالأكثر فإن الملائكة الحارسون لحياتنا يظلوا إلى جوار أولئك الذين تنّقوا بالصوم، وبالأولى جدًا الآن حيث انتشرت البشارة في كل

المسكونة ولا يوجد مكان في الأرض لم يسمع بالبشارة، سواء كان جزيرة، أم قارة، أم مدينة، أم أمة، أو أقصى الأرض.

📖 وأيضًا الجنود في معسكراتهم، والمسافرين والبحارة والتجّار، جميعهم قد سمعوا الدعوة المملوءة فرحًا وقبلوها، حتى أنه لا ينبغي لأحد أن يستثنى نفسه من قائمة الصائمين.

📖 وهذه القائمة تشتمل على كل الأجناس وكل الأعمار وكل المناصب. إن الذين يسجلون قائمة الصائمين في كل كنيسة هم الملائكة. فلتحذر ـ ربما بسبب شهوة عابرة للأكل ـ أن تفقد تسجيل اسمك، هذا من ناحية.

📖 ومن ناحية أخرى ستجعل نفسك في حكم الفارين من الجنديّة.

📖 إن الخطر الذي يتعرّض له شخص ترك درعه أثناء المعركة، يُعد أقل إذا ما قورن بترك سلاح الصوم.

📖 فإن كنت غنيًا لا تهين الصوم، بأن تستنكف أن تُعِد مائدة تحوى أطعمة للصوم، ترى أنها لا تليق بك، ولا ينبغي أن تُبعد هذه الأطعمة من بيتك، كأنها محتقرة بسبب أنها لا تحقق اللذة المرجوّة، حتى لا يُدينك مُشرِّع الأصوام، وتعانى من تأديبات كثيرة، مثل أن يُحكم عليك بأمراض جسدية، أو أي ظرف آخر مؤلم.

📖 وإن كنت فقيرًا، فصُم ولا تخشى سخرية البعض منك بقولهم إنك صائم دائمًا بسبب حالتك المادية. وأقول للمرأة أن تصوم، فالصوم لها مثل التنفس هو أمر طبيعي ومألوف.

📖 وللأولاد الذين هم مثل النباتات النضرة الخضراء، يرتون بماء الصوم. بالنسبة للكهنة فإن الألفة القديمة مع الصوم تجعل الأتعاب سهلة، لأن الأتعاب التي تأتى بعد عادات استقرت طويلاً، لا تُثير آلام كثيرة عند المتمرنين عليها.

📖 بالنسبة للذين يرتحلون كثيرًا، فإن الصوم هو رفيق حسن للطريق.

📖 فكما أن الأطعمة تؤدى بالضرورة إلى زيادة الوزن، هكذا فإن الصوم يجعلهم أقل وزنًا، وأكثر حيوية وحركة.
📖 ثم أنه عندما يُنادى بحملة عسكرية خارج حدود الدولة، فإن الجنود يُزوّدون بالاحتياجات الضرورية، وليست تلك التي تُثير المتع.
📖 أما من جهتنا نحن الذين نُحارب ضد الأعداء غير المرئيين، فإنه لا يليق بنا بالأكثر أن نُقبل على الأطعمة، بل يجب أن نكتفي بالاحتياجات الضرورية، كما لوكنا نتدرب في معسكرات، لأن هدفنا هو الانتصار عليهم والانتقال إلى الوطن السماوي.

📖 **الصوم وحياة التقوى:**
📖 **٣-** "فاشترك أنت في احتمال المشقات كجندي صالح ... وأيضًا إن كان أحد يجاهد لا يكلّل إن لم يجاهد قانونيًا" {٢تى٣:٥}.
📖 ينبغي علىّ ألاّ أتجاهل ما ورد بخاطري الآن، وهوما أريد التحدث عنه، أن النصيب المُقدّم من الأكل للجنود يزداد وفقًا للأتعاب.
📖 لكن بالنسبة للجنود الروحيين، فإن الجندي الذي له طعام أقل له رتبة أعلى. كما أن خوذتنا تختلف جوهريًا عن الخوذة الأخرى التي تتعرّض للتلف، لأن المادة التي تُصنع منها الخوذة هي النحاس، أما الأخرى فقد أُعدت وتثبتت برجاء الخلاص {انظر ١تس٥:٨}.
📖 والدرع بالنسبة للجنود العالميين مصنوع من الخشب والجلد، أما بالنسبة لنا فهو ترس الإيمان، وقد سُيّج حولنا بدرع البر، والسيف الذي نستخدمه في الدفاع هو سيف الروح القدس {انظر أف٦:١٦-١٧}.
📖 لكننا نجد أن الآخرين يفضلّون السيف المصنوع من الحديد، وبالتالي فإن الطعام بحد ذاته لا يقويهم، لكن الذي يُقوينا نحن هو حياة التقوى، بينما مَن يشتهون الأكل فلهم احتياج لأن يملأوا بطونهم. إن دوران الزمن يحمل لنا مرة أخرى تلك الأيام الجميلة، وعلينا أن نُقبِل على تعاليم الكنيسة بفرحٍ، كما يفرح الطفل بأمِهِ. لأنه بهذه التعاليم فإن الكنيسة تُطعمنا بالتقوى.

📖 إذًا متى صُمت لا تكن عابسًا مثل اليهودي، لكن اجعل ذاتك مُشرقة بالفرح {انظر مت٦:١٦ـ١٧}. بمعنى أنه لا ينبغي أن تحزن لأجل حرمان بطنك من الأطعمة، بل أن تفرح من كل نفسك من أجل المتع الروحية. لأنك تعلم جيدًا أن " الجسد يشتهي ضد الروح. والروح تشتهي ضد الجسد" {غلا٥:١٧}. إذًا لأن كل منهما {أي الجسد والروح} يشتهي ضد الآخر، فلنقلّل من شهوة الجسد، ولنزيد من قوة النفس، لكي نلبس إكليل العفة، حيث إنه بالصوم نحصل على الغلبة ضد الشهوات.

📖 **الصوم ونقاوة النفس:**

📖 **٤ـ** إذًا، فلتجعل نفسك مستحقة للتكريم عن طريق هذا الصوم المبارك، ولا تُفسد عفة وطهارة الغد، بسكر اليوم. واعلم أن القول بأنه يحق لنا بعد الصوم أن نغرق في السكر، هو بمثابة فكر شرير وخبيث. فكما أنه لا يوجد أحد ـ عندما ينوى أن يتزوج من امرأة وقورة بحسب القوانين ـ يسمح بوجود زانية في بيته، لأن الزوجة الشرعيّة لا تقبل ولا تحتمل أن تسكن مع ساقطة.

📖 هكذا يجب عليك أنت أيضًا ألاّ تلجأ أولاً إلى السكر، أو تلجأ جهارًا إلى الزنى، أي إلى مصدر الوقاحة والخداع، إلى الخبل، وإلى قبول كل فكرة مرذوله بكل سهولة، بينما تنتظر الصوم.

📖 إن النفس التي تلوثت بالسكر، لا يسكن فيها الصوم والصلاة. إن السيد الرب يقبل في شركته ذلك الذي يصوم، بينما لا يقبل في شركته الدنس والنجس والمدمن.

📖 فلو أنك أتيت غدًا ورائحة الخمر تفوح منك، كيف أحسبك صائمًا وأنت في هذه الحالة من السكر الشديد؟ ولا تُقيم حساباتك على أنك

مؤخرًا لم تشرب خمرًا بصورة كبيرة، لكن التقييم الحقيقي هو أنك لم تتنقي من إدمان الخمر بعد. في أي وضع يمكن أن أُصنفك؟

📖 هل أضعك ضمن السكارى، أم من ضمن الصائمين؟

📖 لأن حالة السكر السابقة تجذبك نحوها، بينما إتباع نظام التقليل في الطعام يؤكد الصوم. أنك مُستعبد للسكر، وستظل محصورًا في ذاتك، لأنه إن كانت رائحة الخمر لازالت في الوعاء، فهذا يُعد دليلاً واضحًا على العبودية.

📖 وأقول لك بطريقة مباشرة وبلا مواربة، إن أول يوم في الصوم سيكون بالنسبة لك بلا فائدة وغير مناسب، لأن بقايا السكر مازالت موجودة داخلك " فلا سارقون ولا طماعون ولا سكيرون ولا شتامون ولا خاطفون يرثون ملكوت الله" {١كو٦:١}. فهؤلاء بدايتهم، بل وكل مسيرتهم محتقرة، ومن الواضح أنهم مرذولون.

📖 ما هو النفع لو أنك أقبلت على الصوم وأنت سكران؟

📖 لأنه إن كان السُكر يُبعدك عن الملكوت، فكيف يكون الصوم نافعًا لك؟ ألا ترى كيف أن هؤلاء الأكثر خبرة في ترويض وإعداد الخيول قبل مباريات السباق، يُقلّلون طعام الخيول التي ستشارك في السباق؟ بينما أنت تسرف عمدًا في الشراهة.

📖 إنك تتجاوز الخيول بكثير من جهة النهم!

📖 كما أنه ليس من الحكمة في شيء أن تكون البطن مملوءة وثقيلة، ليس لأن هذا غير مفيد في حالة السير فقط، بل ولا في حالة النوم أيضًا، لأن المعدة وهي متخمة لا يمكنها أن تهدأ، لكنك تضطر أن تنقلب مرة إلى هذه الناحية، ومرة إلى الناحية الأخرى.

📖 **الصوم هو معلّم الهدوء:**

📖 **٥-** والصوم يحفظ الأطفال، ويُهذب الشباب، ويجعل الشيخ أكثر وقارًا. لأن الشيخوخة عندما تكون مُزينة بالصوم، تصير أكثر وقارًا.

📖 وهو للمرأة زينة لائقة ومناسبة، ولجام لكل من هم في حالة عنفوان. كما يُمثل الصوم حفظًا للحياة الزوجية، وغذاءً للبتولية. مثل هذه الأمور ينبغي أن تكون موضع اهتمام كل بيت.

📖 ولنرى كيف تُمارس السياسة في حياتنا العامة؟

📖 تمارس على النحو الذي فيه تصير الأمور مُنظمة، ويهدأ الصياح، وتنتفى المنازعات، ويتوقف الكلام السيئ، يحدث هذا في المدينة كلها، ومن نحو كل الشعب. وهل هناك معلّم مثل الصوم يستطيع بحضوره أن يعيد الهدوء لأولادنا الذين يثيرون الضوضاء؟

📖 فهو أيضًا الذي يكبح اضطرابات المدينة عندما تثور، ومَنْ مِن أولئك المشاركين في اللهو يستطيع أن يتقدم نحو الصوم؟ وأي رقص ماجن يمكن أن يتناسب مع الصوم؟

📖 فالضحكات الناعمة، والأغاني الهابطة، والرقصات المثيرة للشهوة، هذه كلها ستُطرد خِفيةً من المدينة عندما يحل الصوم كما لوأنها قد هربت من أمام قاضٍ متشدّد.

📖 فلو أن الجميع قبلوا الصوم كمرشد لن تحدث هذه الأفعال، ولن يوجد أي شيء يمكن أن يُعيق سيادة السلام الكامل في كل المسكونة، طالما أن الأمم لن تثور الواحدة ضد الأخرى ولن تتصادم الجيوش فيما بينها.

📖 لوساد الصوم، فلن تُصنّع الأسلحة، ولن تُقام المحاكم، ولن يُسجن البعض، وبصفة عامة لن يصير القفر مكان استضافة للمجرمين، ولن تستضيف المدن أصحاب الدسائس، ولا البحار ستصير ملجأ للقراصنة. لو أن الجميع تتلمذوا على الصوم فلن يُسمع مُطلقًا بحسب ما كتب أيوب، صوت محصل الضرائب.

📖 وأيضًا لو أن الصوم ساد على حياتنا {أيوب٣:١٨}، فلن تصيبها الحسرة، أو تصير مملوءة بالتجهم والعبوس، لأنه من الواضح أن الصوم سوف يُعلّم الجميع ليس فقط العفة، لكن أيضًا الرحيل الكامل، والتغرب عن البخل، والطمع، وعن كل شر.

📖 فلو أننا ازدرينا بهذه الأمور، فلن يكون هناك شيئًا يمكن أن يُعيقنا عن أن نتمتع بسلام عميق، ونفس مملوءة بالهدوء.

📖 **ثمار الصوم:**

📖 ٦- لكن هؤلاء الذين يرفضون الصوم الآن، هم من ناحية يسعون نحو الترف والتمتع، كسعادة في هذه الحياة، ومن ناحية أخرى يجلبون الكثير من الشرور على أنفسهم، وبالأكثر يدمرون أجسادهم.

📖 ولتلاحظ من فضلك الفروق بين هؤلاء الأشخاص الذين سيحضرون هذا المساء، وأولئك الذين سيأتون في الغد.

📖 اليوم ستجدهم منتفخين، ووجوههم حمراء جدًا، مُبللين بسبب العرق الكثيف، وعيون زائغة، ومحرومة من الرؤية الدقيقة بسبب الظلام الداخلي، لكن غدًا سنجد أشخاص خجولين، وقورين، لونهم طبيعي، ومملؤين بالحكمة والأحاسيس الصادقة، طالما أنه لا يوجد أي علة داخلية يمكن أن تظلم حياتهم.

📖 الصوم هو تشبيه بالملائكة، رفيق الأبرار، حياة العفة.

📖 الصوم هو الذي جعل موسى مشرِّعًا.

📖 وصموئيل أيضًا هو ثمرة صوم حنة النبيّة، التي صلّت إلى الله بعدما صامت قائلة: " يارب الجنود إن نظرت نظرًا إلى مذلة أمتك وذكرتني، ولم تنسى أمتك بل أعطيت أمتك زرع بشر فإنى أعطيه للرب كل أيام حياته" {١صم١:١١}.

📖 "وخمرًا ومسكرًا لا يشرب حتى يوم الموت" {انظر قض١٣:١٤}.

الصوم هو الذي أسس ونمّى شمشون العظيم. وحتى ذلك الحين الذي وقف معه آخرين ضد آلاف القتلة من الأعداء، هدم أبواب المدينة وحده، والأسوار لم تتحمله بسبب قوة يديه {انظر قض١٤:٦}.

لكن عندما وقع أسيرًا للسكر والزنا، وقع في أيدي الأعداء بعدما فقد بصره، وصار لعبة في أيدى عبيد أمم غريبة {انظر قض٦:١٢-٢٥}.

وبصوم إيليا توقفت السماء عن أن تُعطى مطرًا ثلاث سنين وستة أشهر {انظر ١مل١٧:١}.

فقد دعته الضرورة أن يدعو المستمعين إليه إلى صوم انقطاعي عن الأكل، بعدما رأى أنه بسبب شهوة الأكل ازداد الظلم والإهانة بين الشعب. بهذا الإجراء توقفت خطيتهم، لأن الصوم قد قطع الطريق نحو تفاقم الشر، كما لو أنه قد قُطع بمقطع حاد.

٧ ـ هذا الصوم قد قبله الفقراء، والساكنين معكم، وشركاء المائدة الواحدة. إنه للعبيد راحة من عناء العمل.

وهو للأغنياء شفاء من ضرر النهم. وفى هذا الإطار فإن الصوم يجعل الأمور التي كانت محتقرة قبلاً بحسب العادة، الآن أكثر متعة.

والصوم للمرضى هو مصدر الصحة.

وللأصحاء هو حفظًا للصحة الجيدة.

فلتسأل الأطباء وسيُجيبونك بأن أكثر الأشياء خطرًا على صحة الإنسان هو امتلاء الجسم، من أجل هذا فإن الذين هم أكثر خبرة بالصوم، يتخلّصون من الدهون الزائدة، حتى لا تُسحق عافيتهم تحت ثقل الجسم الممتلئ. لأن الحرمان من بعض الأطعمة عن قصد، يؤدى إلى اختفاء الترهل الناتج عن زيادة الوزن، ويمنح غذاء صحي، ومريح ونسكي.



🕮 وهكذا في كل عمل وكل عادة جسديّة يكون الصوم هو أمر مفيد، وهو مناسب لكل الأشياء الأخرى. فهو لائق في البيوت، وفى السوق، وهو مناسب في الليل وفى النهار، في المدينة والصحراء.

🕮 إذًا فلنقبل على الصوم بكل الطرق فهو الذي يمنحنا كل الخيرات، ولنقبله بالفرح وفقًا لكلمة الله لكيلا نظهر عابسين، بل نُظهر فرح النفس بدون تكلّف {انظر مت٦:١٦-١٧}.

🕮 ولا أتصور أن الحث على الصوم يحتاج إلى كل هذا الجهاد، إلاّ بسبب التحذير من أن يقع أحد اليوم في رذيلة السكر.

🕮 لأن الكثيرين يقبلون على الصوم بسبب العادة، وبسبب خجل الواحد من الآخر، لكنني أرتعب ممَن يسكرون، فالإسراف في شُرب الخمر هو مثل شيء يتوارثونه فيما بينهم.

🕮 وهناك بعض الأغبياء الذين يسرفون في شرب الخمر قبل الصوم.

🕮 ومثل هؤلاء الذين يقومون برحلات بعيدة، فإن البعض من الحمقى اليوم يسرفون في شرب الخمر وقتًا طويلاً قبل بداية الصوم.

🕮 من ذا الذي يتسم بهذا القدر من الحماقة، حتى أنه قبل أن يشرب يسلك سلوك السكارى غير المتزن؟ لا يوجد.

🕮 ألا تعلم أن البطن لا تدخر شيئًا؟ البطن هي الرفيق الذي لا يحظى بالثقة، هي الخزينة التي لا تُضبط، لأنه بينما تُملأ بأشياء كثيرة، لا تحتفظ بها وقتًا طويلاً، ويصيبها الضرر.

🕮 انتبه أنت أيضًا لئلا يصادفك ما سيُقال غدًا بشأن السكر، هذه التي قُرئت الآن " أمثل هذا يكون صوم أختاره" {إش٥٨:٥}.

🕮 لماذا تخلط بين الأمور التي لا تقبل الاختلاط؟

🕮 وأي علاقة للصوم مع السكر؟ وأي علاقة للسكر مع العفة؟ "

🕮 وأية موافقة لهيكل الله مع الأوثان" {٢كو٦:١٦}.

🕮 لأن هيكل الله هم أولئك الذين يسكن فيهم روح الله {١كو٣:١٦}.

📖 بينما هيكل الأوثان هم أولئك الذين يقبلون شركة الرعاع، السالكين في الفسق والفجور بسبب السكر.

📖 هذا اليوم هو مدخل للأصوام، وبالتأكيد فإن ذاك الذي تدنس عند المدخل لا يستحق أن يأتي إلى المقدسات.

📖 لا يوجد عبد يريد أن يكسب رضى سيده، ثم يلجأ إلى عدوه باعتباره مدافعًا عنه، وشفيعًا له، السُكر هو عداوة لله، لكن الصوم هو بداية التوبة. فلو أنك أردت أن تأتى إلى الله مرة أخرى عن طريق الاعتراف، فينبغي عليك أن تتجنب السُكر حتى لا تتغرب عن الله فيصير تجديدك أصعب.

📖 لكن لا يكفي فقط الابتعاد عن الأمور الدنسة ليُمتدح صومك، لكن ينبغي أن تصوم صومًا مقبولاً، ومُرضِى أمام الله.

📖 الصوم الحقيقي هو في الابتعاد عن الشر، وفى عفة الكلمة، وفى البُعد عن الغضب، وفى الانفصال عن الشهوة، وعن التجديف، وعن الكذب، وعن حلف الزور. البُعد عن كل هذه الأمور، هو الصوم الحقيقي.

📖 ٨ ـ فلنبتهج في الرب بدراسة كلمات الروح، وقبول العادات المخلّصة، وبكل تعليم يؤدى إلى تقويم أنفسنا.

📖 فلنحترس إذًا من الصوم الذي يسبّبه العوز، أو الاحتياج، هذا الصوم لا يتمناه النبي القائل: " الرب لا يُجيع نفس الصديق، ولكنه يدفع هوى الأشرار" {أم١٠:٣}. وأيضًا " لم أر صديقًا تخلى عنه ولا ذرية له تلتمس خبزًا" {مز٣٧:٢٥}.

📖 لأن ذاك الذي يعرف أن أبناء أبينا يعقوب قد نزلوا مصر بسبب الاحتياج إلى الخبز، لا يمكنه أن يتكلم عن الخبز المادي المحسوس، لكنه يتكلم عن الطعام الروحي، والذي به يصير إنساننا الداخلي كاملاً. نترجى ألا يأتى إلينا الصوم الذي هدَّد به الله اليهود " هوذا

أيام تأتى يقول السيد الرب أرسل جوعًا في الأرض. لا جوع للخبز ولا عطشًا للماء. بل لاستماع كلمات الرب" {عا٨:١١}.

وقد أثار هذا الجوع، القاضي العادل، لأنه رأى أن الإيمان الحقيقي في أذهان هؤلاء يتلوث بأمور هزيلة، وأن إنسان الخارج يزداد وزنه بصورة ملفتة للنظر ويصير كله جسد ضخم.

إذًا كل الأيام القادمة سيُقدِّم لنا الروح القدس وجبة روحية مفرحة في الصباح والمساء. لذلك لا ينبغي أن يتغيّب أحد بإرادته عن هذه البركة الروحية.

فلنتناول جميعًا من الكأس الروحي النقي، والذي قدمته لنا الحكمة، بعدما فرحنا معًا، لكي ينهل منه كل أحد على قدر ما يستطيع. لأن الحكمة "ذبحت ذبحها مزجت خمرها" {أم٩:٢}.

أي أنه هذا هو طعام الكاملين الذين " بسبب التمرن قد صارت لهم الحواس مدربة على التمييز بين الخير والشر" {عب٥:١٤}.

إن الغِنى يتحقق بهذا، طالما أننا قد شبعنا به، ويا ليتنا نكون مستحقين لشركة الفرح، ونُحسب ضمن قائمة العرس في شركة يسوع المسيح ربنا، الذي له المجد والقوة إلى الأبد آمين.

كتاب الصوم المقدس - للقديس باسيليوس - العظة الأولي - صفحة ٢٩ - ٤٠



قال القديس باسيليوس:

يليق بالراهب المسكنة: عقلٌ منخفض، نظرٌ مطرَقٌ إلى الأرض، وجهٌ مقطّب، زيٌّ مهمَل، ثوبٌ قذر، حتى يكون حالنا هو حال النوّاحين الباكين.

ثوبٌ بقدر الجسد، لأنّ الغرض منه أن يستر الجسد من الحرّ والبرد فقط، ولا نطلب أن يكون حسنًا ناعمًا لينًا، لأنّ هذا تطلبه النساء.

كما يجب أن يكون الثوب سميكًا حتى لا يحتاج إلى وشاحٍ لتدفئة الجسد، ويكون الحذاء رخيصًا ليؤدِّي الغرض منه فحسب.

🕮 وفى الطعام: خبزة واحدة تسد الجوع، والماء ليروي الظمأ، والمشي لا يكون بطيئًا بانحلال، ولا بسرعةٍ وعجرفةٍ.

كتاب فردوس الآباء - القديس باسيليوس - الجزء الثالث - صفحة ٩١



🕮 **قال القديس باسيليوس:**

🕮 "إن الصوم الحقيقي هو سجن الرذائل. أعني: "ضبط اللسان، وإمساك الغضب، وقهر الشهوات الدنسة".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤٠



{١٦}

كتاب طريق النساك

الفصل العشرون: في الصوم

🕮 الصوم بمقدار لا هو أكثر، ولا هو أقل من طاقتك، سوف يساعدك في سهرك. فالآباء النُسّاك يقولون، إنه لا يناسب أن تتأمل الأمور الإلهية بمعدة ممتلئة، وإن حتى أبسط الأسرار المتعلقة بالثالوث القدوس، تظل خافية على المتخمين بالطعام.

🕮 فالمسيح نفسه بصومه الطويل وضع لنا المثال، حينما انتهر الشيطان وطرده بعد أن صام ٤٠ يومًا. فهل نحن أفضل من المسيح؟ "وإذا ملائكة قد جاءت فصارت تخدمه" {مت٤:١١}. وها هم ينتظرون لكي يخدموك أنت أيضًا.

🕮 **يقول القديس يوحنا الدرجي:** "إن الصوم يعالج الثرثرة.

🕮 الصوم منفذ يؤدى إلى الشفقة والحنو، وهو حارس للطاعة.

🕮 الصوم يحطم الأفكار الشريرة، ويقتلع بلادة القلب.

🕮 الصوم هو باب الفردوس: فحينما تنكمش المعدة، يتضع القلب.

📖 والذي يصوم يصلى بعقل صاحٍ متزن، أما الشخص غير المتعفف الذي لا يضبط نفسه في الطعام، فذهنه ممتلئ بخيالات وأفكار غير طاهرة". الصوم تعبير عن الحب، والتكريس للرب، وفيه يضحى الإنسان بالمتع الأرضية لأجل الشبع السماوي.

📖 فقدر كبير جدًا من أفكار الإنسان تنشغل عادة بالاهتمام بالطعام، وبإغراءات أنواع الأطعمة ومذاقاتها، ولذلك فإن الإنسان يحتاج أن يتحرر من هذه الإغراءات.

📖 ولذلك فالصوم هو خطوة على طريق التحرر.

📖 وهو سند لا غنى عنه في الكفاح ضد الرغبات الأنانية. فالصوم مع الصلاة ـ هو واحد من أعظم الهبات التي أُعطيت للبشرية، والذين اختبروه مرة يتعلقون به بحرص وعناية. وأثناء الصوم يتزايد الشكر نحو ذلك الذي قد أعطى إمكانية الصوم للبشرية.

📖 الصوم يفتح الطريق للدخول إلى مجال لم يسبق لك أن رأيته، أو حتى لمحته: فتعبيرات الحياة، وكل الأحداث التي حولك، والتي في داخلك، كل هذه تكتسب استنارة جديدة، ومرور الساعات السريع يكتسب وضوحًا غنيًا متسعًا للهدف الذي تحيا له.

📖 وبدلاً من السهر ذي الأفكار الغامضة المعتمة، تحصل على سهر مملوء بالوضوح والإشراق. والفحص والتفتيش المنزعج القلق، يتحول إلى قبول، أو رضا هادئ بشكر واتضاع.

📖 والمشاكل التى تبدو ضخمة ومُركبة، تفتح أعماقها مثل كؤوس الزهور الناضجة، لأنه بالصلاة، والصوم، والسهر متحدين معًا، نقرع على الباب الذي نريد أن نراه مفتوحًا.

📖 وهنا نجد السبب الذي جعل الآباء القديسين يستعملون الصوم كعصا قياس: فمن يصوم كثيرًا هو ذلك الذي يحب كثيرًا، "والذى أحب كثيرًا يُغفر له كثيرًا" {لو٧:٤٧}.

📖 والذي يصوم كثيرًا، يحصل أيضًا على الكثير. والآباء القديسون يوصون "بالاعتدال" في الصوم: فلا ينبغي للإنسان أن يدع جسده يضعف جدًا، لأنه حينئذٍ يلحق الأذى بالنفس أيضًا.

📖 وينبغي ألاّ يباشر الإنسان بالصوم فجأة ودفعة واحدة، فكل شيء يحتاج إلى تمرين، ويجب على كل واحد أن يضع ظروف طبيعته الخاصة، ونوع عمله في الاعتبار عند ممارسة الصوم.

📖 والاختيار بين أنواع الأطعمة المختلفة يجب أن يُدان، فكل الأطعمة هي من الله، أما النصيحة المُقدمة لنا فهي أن نتجنب أنواع الأطعمة التى تزيد الوزن، وتثير الشهية: التوابل الشديدة، اللحوم، الخمور، والأطعمة التى لا تؤكل إلاّ لأجل لذة المذاق والمتعة.

📖 أما باقي الأطعمة فيقول الآباء، إن الإنسان يمكن أن يأكل منها، ما هو رخيص، وما يسهل الحصول عليه. ويقصد الآباء "بالاعتدال" في الصوم، أن يأكل الإنسان أكلة واحدة في اليوم، وتكون أكلة خفيفة لكيلا تملأ المعدة إلى حد الشبع.

كتاب طريق النساك ـ صفحة ٧٨ ـ ٨٠

{١٧}

القديسة الأم سنكليتيكي

📖 **فضيلة الاعتدال:**

📖 ٧٩- عندما نعيش، أيتها الأخوات في شركة، فلنفضِّل الطاعة على النسك، لأنّ الثانية تعلِّم العجرفة، بينما تجلب الأولى الاتضاع.

📖 ويوجد أيضًا نسك يشجعنا عليه العدو، فيمارسه تلاميذه.

📖 فكيف نميِّز، إذًا، بين النسك الملكي الذي من الله، وذاك الشيطاني؟

📖 واضح أننا نميز بينهما بالاعتدال.

📖 فينبغي أن يكون لكُنّ، على مدى حياتكن، نظامًا واحدًا للصوم.

🕮 فلا تصومي لمدة أربعة، أو خمسة أيام، ثم تنغمسين بعد ذلك في أطعمةٍ زائدة عن الحاجة، فهذا هوما يسرّ العدو.

🕮 ففي كل الأوقات يكون عدم الاعتدال مهلِكًا. فلا تستهلكي جميع أسلحتك الدفاعية في وقتٍ واحدٍ، فإنك تصيرين مجرّدةً من السلاح، وتؤسَرين في الحرب.

🕮 درعنا هو الجسد، والنفس هي الجندي، فاعتني بهما لأجل وقت الحاجة. عندما تكونين شابة، وصحتك جيدة صومي، لأنّ الشيخوخة آتية بضعفها. بأقصى ما في وسعكِ اكنزي ثروات {روحية}، لكيما تجديها عندما تصبحين ضعيفة. صومي بتعقّل، ولكن بتدقيق.

🕮 تيقّظي من تدخل العدوفي شئون صومكِ.

🕮 وأعتقد أنّ المخلِّص ربما كان يوحي بذلك في مثل الوزنات {مت٢٥: ١٤-٣٠}، أي تعلّمي أن تعرفي الختم الملكي بدقة، لأنه توجد أختام مزيَّفة. الذهب طبيعته واحدة، ولكن يوجد فرق في علاماته المميِّزة {الدمغة}. فالذهب هو الصوم، وضبط النفس، والعطاء، إلاّ أنّ أبناء اليونانيين {أي الوثنيين} دمغوا هذه الفضائل بصورة طاغيتهم، وجميع الهراطقة يكرِّمون هذه العملة المزيفة بسبب اليونانيين. ولكن يجب عليكن أن تكنّ يقظات من هذه العملات المزيَّفة، واهربن منها كما من التزوير.

🕮 عليكنّ أن تكنّ حريصات لئلاّ يحلّ بكنّ العقاب من استعمالكن لها بدون تمييز. فاقبلن صليب المسيح المدموغ بالفضائل بكل أمان، أي قوِّمن الإيمان بأعمال مقدسة.

🕮 ٨٠- من الضروري لنا أن نضبط نفوسنا بكل إفراز. وطالما أننا نعيش في شركةٍ فلا نطلب أمزجتنا، أو إن نُستَعبَد لمشيئتنا، بل أن نطيع أمّنا الروحية في الإيمان.

لقد أعطينا نفوسنا للغربة، أي أننا خارج التخوم الدنيوية، وكأننا منفيون، فلا نطلب نفس الأهداف {الدنيوية}.

في العالم كانت لنا سمعة طيبة، أمّا هنا فلنا الانتهار.

كانت لنا هناك وفرة من الطعام، أمّا هنا فلنا نقص حتى في الخبز.

الذين يعثرون في العالم حتى بدون إرادتهم يُلقون في السجن، فلنسجن نحن أنفسنا أيضًا لأجل خطايانا، وذلك حتى إنّ هذا العمل الطوعي يعفينا من العقوبة المزمعة.

٨١- هل تصومين؟ لا تتذرّعي بالمرض كعذر للكفّ عن الصوم، فإنّ الذين لا يصومون تحلّ عليهم الأمراض نفسها.

هل بدأتِ في حياةٍ فاضلة؟ فلا تتراجعي عندما يؤذيكِ العدو، لأنه هو ذاته يخزي من ثباتك.

الذين يبدأون رحلةً بحريةً، تصادفهم أولاً ريح مواتية عندما ينشرون أشرعتهم، ولكن بعد ذلك تهبّ عليهم ريح مضادّة، ومع ذلك فإن البحارة لا يعودون بالسفينة بسبب الريح غير المواتية، ولكنهم يواصلون رحلتهم بعد أن يهدِّئوا أنفسهم قليلاً، أوبعد أن يصارعوا ضدّ العاصفة.

وهكذا نحن أيضًا ينبغي أن نكمل رحلتنا بدون توقف، عندما نواجه ريحًا مضادّة، وذلك إن كنا نرفع الصليب بدلاً من الشراع.

كتاب فردوس الآباء - القديسة الأم سنكليتيكي - الجزء الثالث - صفحة ٦٣ - ٦٤

القديسة الأم سارة: ذهب مرةً رهبان من الإسقيط لزيارة أمّا سارة وقدّمت لهم طعامًا، فتركوا الطعام الجيد وأكلوا الأقل جودة.

فقالت لهم: حقًا إنكم أسقيطيون!

كتاب فردوس الآباء - القديسة الأم سنكليتيكي - الجزء الثالث - صفحة ٧٥



الخماسين المقدسة عند الآباء

مناظرات يوحنا كاسيان - الراحة أثناء الخماسين

للأب ثيوناس

📖 **١١- سؤال: لماذا لا نصوم، أو نصنع ميطانيات في الخماسين؟**

📖 لقد حان الوقت الذي فيه نتابع المناظرة التي وعدنا بها.

📖 فإذ جاءنا الأب ثيوناس ليفتقدنا في قلايتنا أثناء الخماسين، بعدما انتهت تسبحة المساء، جلسنا معا على الأرض، وبدأنا نتأمل بدقة لماذا كان {الرهبان المصريون} حريصين إلى هذا الحد، ألا يحني أحد منهم ركبته أثناء الصلاة في أيام الخماسين، ولا يجرؤ أن يصوم حتى الساعة التاسعة. وقد استفسرنا عن ذلك، لأننا لم نر في أديرة سوريا مراعاة هذا الأمر بعناية كهذه.

📖 **١٢- ثيوناس:**

📖 بدأ الأب ثيوناس يجيب على هذا قائلا: حقا يليق بنا، حتى إن كنا لا نعرف السبب، أن نخضع لسلطان آبائنا، وتقليد أسلافنا، الذي داوموا عليه سنين عديدة إلى وقتنا هذا، فنراعيه كأمر مُسلم إلينا من القدم، باحترام لائق واهتمام دائم.

📖 لكن إذ تريدون أن تعرفوا أساس هذا الأمر وأسبابه، فإنني أسلمكم في كلمات قليلة ما تسلمناه من آبائنا بخصوص هذا الموضوع.

📖 لقد عينت الحكمة الإلهية في سفر الجامعة أن لكل شيء وقت مناسب له، سواء كان هذا الأمر مفرحا، أو مؤلما ... إذ تقول: "لكل شيء زمان، ولكل أمر تحت السماوات وقت. للولادة وقت وللموت وقت. للغرس وقت ولقلع المغروس وقت. للقتل وقت وللشفاء وقت. للهدم وقت وللبناء وقت. للبكاء وقت وللضحك وقت. للنوح وقت وللرقص وقت. لتفريق الحجارة وقت ولجمع الحجارة وقت. للمعانقة وقت وللانفصال عن المعانقة وقت. للكسب وقت وللخسارة وقت.

للصيانة وقت وللطرح وقت. للتمزيق وقت وللتخييط وقت. للسكوت وقت وللتكلم وقت. للحب وقت وللبغضة وقت. للحرب وقت وللصلح وقت" {جا٣:١-٨}.

📖 وأيضا يقول: لأن لكل أمر ولكل عمل وقت" {جا٣:١٧}.

📖 وعلى هذا ليس شيء من هذا يكون صالحا إلا إذا صنع في الوقت المناسب المضبوط. هذه الأمور التي تُصنع في وقت معين، تظهر صالحة إذا صنعت في اللحظة المضبوطة، أما إذا أقدم الإنسان عليها في غير وقتها، تصير بلا نفع، أو ضارة.

📖 هذا يخالف الأمور التي بطبيعتها الخاصة صالحة أو شريرة، والتي لا يمكننا أن نحول طبيعتها إلى الجانب الآخر.

📖 وذلك مثل الحكمة، والاحتمال، والعفة، وغير ذلك من الفضائل.

📖 أو مثل الخطايا التي لا يُمكن بأية حال أن نغير من وصفها، أو نجعلها تحت عنوان آخر.

📖 أما الأمور التي يمكن أن تظهر صالحة أو شريرة، حسب شخصية من يستخدمها، هذه لا نعتبر طبيعتها في ذاتها مفيدة أو ضارة، إنما حسب عقل صانعها، ووقت صنعه لها.

📖 ١٣- نوع صلاح الصوم:

📖 لو اعتقدنا أن الصوم ضمن قائمة الفضائل السابقة الذكر، حتى أن مجرد الامتناع عن الطعام يكون صالحا في ذاته، فإنه بهذا حتما يكون الاشتراك في الطعام أمرا شريرا بطبعه.

📖 لكن الكتاب المقدس لا يسمح بهذا، لأننا إن صُمنا بهذا الفكر، وذلك المقصد، ظانين أن يتناول الطعام يسقط في الخطية، فإننا ليس فقط لا ننال نفعا عن امتناعنا عن الطعام والشراب، إنما نسقط في بدعة فظيعة وضلال.

📖 وكما يقول الرسول: "آمرين أن يُمتنع عن أطعمة قد خلقها الله لتُتناول بالشكر من المؤمنين، وعارفي الحق، لأن كل خليقة الله جيدة، ولا يُرفض شيء إذا أُخذ مع الشكر" {١تي٤:٣،٤}.

📖 لأنه "ليس شيء نجسا بذاته، إلا من يحسب شيئا نجسا فله هو نجس" {رو١٤:١٤}. لذلك لا نقرأ قط عن أحد أنه سيُلام من أجل تناوله الطعام، إنما يدان من أجل ارتباطه به، أو الاستعباد له.

📖 ١٤- ليس الصوم صالحا في ذاته:

📖 من هذا يظهر بوضوح أن الصوم ليس هو بالأمر الشرير، ولا الصالح. بمعنى أنه يجلب التبرير عندما نراعيه كما ينبغي، لكن لا نسقط في الدينونة عندما نمتنع عنه {للضرورة}.

📖 فالأمور التي نستخدمها في ظروف معينة، وأوقات مناسبة، تقدسنا عندما نراعيها، من غير أن تفسدنا عندما نتركها، هي أمور ليست صالحة ولا شريرة، وذلك مثل الزواج، والزراعة، والثروة، والاعتزال في الصحراء، والسهر، وقراءة الكتاب المقدس، والتأمل فيه، والصوم الذي هو موضوع نقاشنا.

📖 لذلك فإن هذه الأمور أو بعضها، أمرنا أسلافنا أن ننفذها بتبصر، وأن نهتم بالدافع لها، ومكان التنفيذ، والوسيلة، والزمن. لأننا متى نفذناها بطريقة مناسبة تصير صالحة وملائمة، وإن صنعناها بانحراف تصير شريرة ومؤذية.

📖 مثلا إذا قدم علينا أخ، أما يلزمنا أن نخدم السيد المسيح في شخص الأخ، فنستقبله بترحاب، ولطف للغاية، ويكون من الوقاحة أن نلتزم بالصوم الحازم أمامه، فننال منه مديحا، ومكافأة من أجل تعبدنا؟!

📖 وإذا ألزمنا عجز الجسد وضعفه أن نأكل لكي نسترجع قوتنا، أفلا يعتبر الامتناع عن الطعام والشراب باستهتار كقتل للجسد، أكثر منه حرصا على خلاص النفس؟

📖 كذلك إذ يتناسب مع العيد أن يأكل الإنسان طعاما دسما إلى حد ما، فإن صمم الإنسان على الصوم، أفلا يعتبر كإنسان فظ، ومخالف؟!

📖 كذلك يعتبر الصوم شرا بالنسبة للذين يترقبون به مديح الناس، هؤلاء تقول عنهم كلمة الإنجيل: "إنهم قد نالوا أجرهم في هذه الحياة". بل ويرفض الله صومهم، إذ يقول على لسان النبي: "يقولون لماذا صمنا ولم تنظر؟! ذللنا أنفسنا ولم تلاحظ؟! ها إنكم في يوم صومكم توجدون مسرة، وبكل أشغالكم تسخرون.

📖 ها إنكم للخصومة والنزاع تصومون، ولتضربوا بلكمة الشر.

📖 لستم تصومون كما اليوم لتسميع صوتكم في العلاء. أمثل هذا يكون صوم أختاره؟! يوما يذلل الإنسان فيه نفسه، يحني كالأسلة رأسه، ويفرش تحته مسحا ورمادا. هل تسمي هذا صوما ويوما مقبولا للرب؟! أليس هذا صوما أختاره حل قيود الشر. فك عقد النير وإطلاق المسحوقين أحرارا، وقطع كل نير؟! أليس أن تكسر للجائع خبزك، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك. إذا رأيت عريانا أن تكسوه وألا تتغاضى عن لحمك؟! حينئذ ينفجر مثل الصبح نورك، وتنبت صحتك سريعا، ويسير برك أمامك، ومجد الرب يجمع ساقتك. فيجيب الرب. تستغيث فيقول هأنذا" {إش٥٨:٣-٩}.

📖 ها أنتم ترون كيف لا يعتبر الله الصوم صالحا في ذاته، إنما يصير صالحا وسارا لله متى اقترن بأعمال أخرى. في ظروف معينة لا يحسب الصوم باطلا، بل ومكروها فعلا، إذ يقول الرب: "حين يصومون لا أسمع صراخهم" {إر١٤:١٢}.

📖 ١٥- الصوم وسيلة لا غاية:

📖 يجدر بنا ألا نمارس الرحمة، والصبر، والحب ... الأمور الصالحة بطبعها من أجل الصوم، بل بالأحرى نمارس الصوم من أجلها.

فإن همتنا هي أن نبلغ الفضائل الصالحة خلال الصوم، وليس أن نبلغ الصوم خلال هذه الفضائل كنتيجة لها.

فإذ ألم الجسد مفيد، لهذا استخدم الآباء هذا العلاج، أي الزهد في الطعام والشراب، لكي ننجح في الوصول إلى الحب، أي لنبلغ الأمر الصالح الذي لا يتغير خلال الزمن.

لأن الفنون لا تُستخدم من أجل الأدوات الخاصة للعمل بها، إنما بالأحرى تُستخدم الآلات لأجل ممارسة الفن. وكما أن هذه الأدوات مفيدة للذين يفهمونها، كذلك فهي غير نافعة للذين يجهلون استخدامها. وكما أنها تعين الذين يستخدمونها. تكون بلا نفع للذين لا يعرفون غرضها بل يتوقفون عند مجرد امتلاكها وليس للعمل بها إذن الشيء غير الصالح، أو طالح في ذاته، هو وسيلة لتحقيق ما هو صالح بطبعه، أما الثاني فلا يستخدم من أجل الأول بل من لأجل ذاته.

١٦- علامات الأمر الصالح بطبعه:

ويمكن تمييز الشيء الصالح بطبعه، عما هو ليس بصالح ولا شرير بالعلامات الآتية:

إذا كان صالحا بذاته، وليس بسبب شيء آخر.

إذا كان نافعا بذاته، وليس بشيء آخر.

إذا كان يبقى صالحا دون تغيير خلال الزمن، فلا ينقلب إلى الضد.

إذا كان في الامتناع عنه لا يسبب ضررا.

إذا كان ما هو عكسه يكون مضرا بطبعه، ولا يمكن أن يتحول ليصير صالحا. بتطبيق هذه الأوصاف على "الصوم" نجده ليس صالحا في ذاته، ولا هو نافع في ذاته، ما لم يُستخدم بحكمة بقصد اقتناء نقاوة القلب، والجسد، لأنه عندما تضعف وخزات الجسد تهدأ النفس، وتصطلح مع خالقها.



📖 ولا هو صالح صلاحا بلا تغيير في كل الأوقات، لأنه كثيرا ما لا يصيبنا ضرر بسبب الانقطاع عنه، بل أحيانا يصيبنا ضرر متى استخدمناه استخداما خاطئا.

📖 ولا يبدو ما هو عكسه كأمر شرير، اللهم إلا إذا كان فيه إفراط في الأكل، أو تنعم وترف... لأنه "ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان. بل ما يخرج من الفم هذا ينجس الإنسان" {مت١٥:١١}.

📖 ١٨- كيف لا يكون الصوم مناسبا في كل الأوقات؟

📖 إذ تكلمنا عن شروط الصوم، يبدو أنه من المناسب أن نأتي بشهادة الكتاب المقدس، من جهة أن الصوم لا يجوز أن يكون على الدوام.

📖 جاء في الإنجيل أنه إذ كان الفريسيون صائمون هم وتلاميذ يوحنا، لم يحفظ التلاميذ طقس الصوم بكونهم أصدقاء العريس السماوي.

📖 اشتكى تلاميذ يوحنا للرب، هؤلاء الذين ظنوا أنهم اقتنوا البر الكامل بأصوامهم لكونهم أتباع الكارز بالتوبة العظيم، الذي قدم مثالا صالحا لجميع الناس بقدوته، رافضا ليس فقط تنوع الأطعمة، بل والخبز الذي هو الطعام العام بين الكل، قائلين له: "لماذا نصوم نحن والفريسيون كثيرا، وأما تلاميذك فلا يصومون؟!" {مت٩:١٤}.

📖 أوضح لهم الرب أن الصوم ليس مناسبا، أو ضروريا في كل الأوقات، كما في يوم العيد، أو بدافع محبة لإكرام ضيف، قائلا لهم: "هل يستطيع بنو العرس أن ينوحوا مادام العريس معهم. ولكن ستأتي أيام حين يُرفع العريس عنهم فحينئذ يصومون" {مت٩:١٥}.

📖 هذه الكلمات نطق بها قبل قيامته، مشيرا إلى فترة عيد الفصح، إذ أكل بعد قيامته مع تلاميذه خلال الأربعين يوما، وبسبب فرحهم الدائم بحضوره وسطهم لم يسمح لهم أن يصوموا.

📖 ١٩- لماذا لا نصوم خلال الخماسين؟

📖 **جرمانيوس:** لماذا نكف عن صرامة الصوم خلال الخمسين يوما، مع أن المسيح ظل مع تلاميذه أربعين يوما فقط بعد قيامته؟

📖 **٢٠- الأب ثيوناس:**

📖 يلزمنا أن نقدم جوابا حقيقيا مضبوطا لسؤالك السديد هذا.

📖 بعد صعود مخلصنا الذي تم في اليوم الأربعين بعد قيامته، رجع التلاميذ من جبل الزيتون ... ودخلوا إلى أورشليم، وانتظروا عشرة أيام من أجل حلول الروح القدس.

وإذ تحقق ذلك في اليوم الخمسين، قبلوه بفرح.

📖 هكذا تحقق العيد بوضوح بعدما جاء بصورة رمزية في العهد القديم، حيث كان يُطلب عمل عيد بعد سبعة أسابيع {٤٩ يوما ابتداء من وضع المنجل في الزرع}، فيه يقدمون للكهنة بكور الثمار.

📖 وقد قدم الشعب في يوم الخمسين طعاما حقيقيا، نتيجة وعظ الرسل في ذلك اليوم كبكور للتعليم الجديد، وبداية للشعب المسيحي للرب. لهذا يلزم أن تبقى هذه الأيام العشرة بنفس الوقار والفرح، اللذين للأربعين السابقة.

📖 وقد أخبرنا التقليد الذي استلمناه من رجال رسوليين، أن نحفظ هذا النظام: فلا نحني ركبنا في هذه الأيام أثناء الصلاة، لأن احناء الركب علامة الندامة والنوح، إنما نراعي هذه الأيام كاحتفالات مثل يوم الأحد، فلا نحني ركبنا، ولا نصوم تكريما لقيامة الرب.

📖 **٢١- أما يضر الامتناع عن الصوم طهارة الجسد؟**

📖 **جرمانيوس:** أما ينجذب الجسد إلى الإهمال، مما يزيد من مثيرات الخطية التي بُترت، وذلك بتنعمنا بالمأكولات غير العادية في عيد طويل هكذا؟

📖 أو هل تستطيع النفس المثقلة بسبب الإسراف في الولائم غير العادية، ألا تخفف من سيطرتها على الجسد {العبودية لها}، خاصة بالنسبة لمن هم في سننا، حيث يمكن لأعضائنا أن تثور ثورة سريعة متى تجرأنا على تناول طعامنا العادي بكميات أكبر، أو طعاما غير عادي بحرية فوق ما اعتدنا؟!

📖 **٢٢- ثيوناس:**

📖 إن كنا نصنع كل عمل باتزان، غير فاحصين آراء الناس الآخرين من جهة نقاوة قلبنا، بل نفحص ضمائرنا ذاتها، فإن هذه الفترة التي للراحة لن تقلل من حزمنا، وضبطنا لأنفسنا.

📖 ذلك فقط كما قلت، لو فكر عقلنا في الحدود المعقولة الخاصة بالسماح لنا بالأكل، أو عدم السماح به، ممتنعين عن كل إفراط في أي الجانبين، مميزين بإفراز حقيقي إن كان اندفاعنا في التنعم ثقل على أرواحنا، أو مغالاتنا الزائدة في الصوم ما يثقلها أيضا.

📖 فإن ربنا لا يرضى أن نفعل شيئا من أجل مجده، دون أن نمزجه بالإفراز {التمييز} لأن عز الملك أن يحب التمييز {الحق} {مز٩٩:٤}.

📖 لهذا نجد سليمان – أحكم الناس – يحثنا على عدم الانحراف في أي الجانبين قائلا لنا: أن نكرم الرب بالأتعاب المملوءة برا ونقدم له ثمار البر. فإذ يسكن في ضميرنا قاضٍ عادلٍ غير مرتش، فإنه حتى إن أخطأ الكل، لكن نقاوتنا الداخلية لن تنخدع قط.

📖 وهكذا يلزمنا أن نحتفظ بهدوء دائم في قلبنا المتيقظ بكل اجتهاد واهتمام، حتى لا يضل حُكم إفرازنا، فننشغل بمجرد صوم مملوء حماقة {مفرط}، أو بتلذذ باسترخاء زائد. وهكذا نثقل قوتنا في ميزان غير سليم.

📖 إنما يجب علينا أن نضع نقاوة نفوسنا في كفة، وقوتنا الجسمية في كفة أخرى، ونزنهما بحكم ضميرنا العادل، حتى لا ميل منحرفين

إلــى كفــة علــى حســاب الأخــرى، أي إلــى حــزم غيــر لائــق، أو استرخاء بتفريط.

📖 لأن تقدمات الصوم التي نندفع فيها بلا تفكير تمزق أمعاءنـا بعنـف، ونحن حاسبون أنها تُقدم بطريقة سليمة للرب. لكـن ذاك الـذي "يحـب البر والعدل {الإفراز}" {مز٣٣:٥}، يكره السلب في تقدمة المحرقة.

📖 الـذين يسـلبون النصـيب الأكبـر مـن تقـدمتهم {إذ يصـومون للكرامـة البشـرية} ... تاركين النصيب الأصغر جدا للرب، هؤلاء تدينهم الكلمـة الإلهية كفعلة خادعين قائلة لهم: "ملعون من يعمل عمـل الـرب بغـش {برخاوة}" {إر٤٨:١٠}.

📖 إذن ليس بغير سبب يوبخ الـرب مـن يخـدع نفسـه باعتبـارات غيـر صحيحة فيقول: "إنما باطل بنو آدم. كـذب بنـو البشـر. فـي المـوازين هم إلـى فـوق" {مز٦٢:٩}. لهـذا يوصـينا الرسـول المبـارك أن نـبض بزمام الإفراز، ولا ننحرف إلى المغالاة في أي الطريقين {رو١٢:٣}.

📖 ويمنـع واهـب الشـريعة نفـس الأمـر قـائلا: "لا ترتكبـوا جـورا فـي القضاء، لا في القياس، ولا في الوزن، ولا في الكيل" {لا١٩:٣٥}.

📖 إذن يجدر بنـا أن لأتكـون فـي قلوبنـا مـوازين ظالمـة، ولا مـوازين مزدوجة في مخزن ضميرنا، بمعنـى أنـه يجـب علينـا ألا نحطـم مـن يلزمنا أن نكرز لهم بكلمة الرب، بشرائع حازمة مغالى فيها أثقل ممـا نحتملها نحن، بينما نعطي لأنفسنا الحرية ونخفف منها.

📖 لأنه إن كنا نزن لإخوتنا بطريقـة، ولأنفسـنا بـأخرى، يلومنـا الـرب بأن موازيننا غير عادلة، ومقاييسنا مزدوجة، وذلك كقول سليمان بأن الوزن المزدوج هو مكرهة عند الرب، والميزان الغـاش غيـر صـالح في عينيه {راجع أم٢٠:١٠}.



📖 ٢٣- وقت الراحة وقدرها:

📖 بهذا يجدر بنا مراعاة الأيام المذكورة بطريقة كهذه، حتى يمكن أن تكون الراحة مفيدة، وغير مضرة للجسد والنفس.
📖 لأن فرحة أي عيد لا تُضعف أشواك الجسد، ولا يمكن لعدونا المتوحش {الشيطان} أن يهدأ بسبب أيام الراحة هذه.
📖 فلكي ما نحفظ تقاليد موسم العيد، ولكيلا نخضع لقانون الصوم ... يكفي لنا في هذا الوقت أن نتناول الطعام الساعة السادسة {١٢ظهرا} بدلا من الساعة التاسعة {٣ظهرا}، من غير أن نغير من كمية الطعام ونوعه، حتى لا نفقد نقاوة الجسد، وصلاح النفس، الذين نلناهما أثناء الصوم الكبير.
📖 يجب أن نحترس بيقظة إلى المنتهى، لئلا تخور نفوسنا بسبب الغوايات، فنفقد نقاوة طهارتنا التي نلناها، وذلك بالراحة والإهمال في وقت عيد الفصح، بعد جهاد مستمر طوال الصوم الكبير. لهذا يلزمنا ألا نضيف شيئا إلى نوع الطعام، أو كميته.

📖 بل حتى في أسمى الأعياد، يجب أن نمتنع عن هذه الأطعمة، حتى لا يثير فينا فرحنا بالعيد صراعا مميتا للغاية، بسبب الشهوات الجسدانية، وهكذا نتحول إلى الحزن، فنعود نبكي نقاوة قلبنا المفقودة بحزن الندم اللانهائي.
📖 في نفس الوقت يجدر بنا أن نسعى لئلا نُوبخ بهذا التحذير "عَيِّدي يا يهوذا أعيادك، أوفي نذورك" {نا١:١٥}. لأنه إن كانت أيام العيد لا تتعارض مع استمرار زهدنا، فإننا نتمتع بأعياد روحية دائمة.

📖 **٢٤- بخصوص عدد أيام الصوم الكبير:**
📖 لم يعلمنا أسلافنا شيئا غير معقول. ففي الناموس كانت الوصية لجميع الناس "تقدمون للرب إلهكم عشوركم وبكوركم".

🕮 وإذ نحن نؤمر بتقديم عشور ثروتنا المادية، وكل ثمارنا، نحتاج بالأكثر أن نقدم عشور حياتنا، وأعمالنا، وأفعالنا العادية، والتي بلا شك نقدمها خلال الصوم الكبير.

🕮 لأن عشور السنة ٣٦ يوما ونصف تقريبا، لكن في السبعة أسابيع إذا طُرحت منها الآحاد والسبوت يتبقى ٣٥ يوما للصوم {الإنقطاعي}.

🕮 وبإضافة عشية عيد الفصح أي طول يوم السبت حتى صياح الديك في فجر العيد لا يصير العدد ٣٦ يوما فحسب، بل وعليه عشور الخمسة أيام الأخرى، وذلك إذا حسبنا الجزء من الليل الذي أضيف على يوم السبت.

🕮 ٢٦- بخصوص البكور:

🕮 ماذا أقول عن البكور التي يقدمها كل خدام المسيح بإخلاص كل يوم؟ عندما يستيقظون من النوم، وينهضون بنشاط متجدد بعد فترة راحة، قبل أن يدخل إليهم أي فكر، أو يقبلوا تذكر أي عمل، يكرسوا بداية أفكارهم كتقدمة مقدسة للرب.

🕮 ماذا يفعلون سوى تقديم بكور محصولهم عن طريق الكاهن الأعظم – يسوع المسيح – لأجل التمتع بهذه الحياة؟

🕮 أيضا عندما يستيقظون من النوم، يقدمون أيضا لله قربان الفرح، متضرعين إليه بأول حركة من حركات ألسنتهم، لمدح اسمه ومجده، فاتحين باب شفاهم أول كل شيء في ترتيل الألحان له لتخدم الله.

🕮 بنفس الطريقة أيضا يقدمون بكور ذبائح أيديهم وخطواتهم، عندما يقومون من الفراش، ويقفون للصلاة قبل أن يستخدموا أطرافهم في أعمالهم الخاصة.

🕮 يقدمون بكور كل حركاتهم ببسط أيديهم، واحناء ركبهم وإخضاع الجسد كله ... لأننا لا نستطيع بطريق آخر أن نحقق ما ترنم به المرتل: "سبقت فبلغت في غير وقت وصرخت ... سبقت عيناي

وقت السحر لألهج في جميع أقوالك" {مز١١٩:١٤٧،١٤٨} إلا إذا كنا بعد فترة راحة النوم نعود إلى هذا النور كما من الظلام والموت، لا نتجاسر بالبدء في أية خدمة من كل الخدمات الخاصة بالعقل والجسد لنفعنا الخاص.

📖 لنحرص قدر المستطاع أن نتيقظ لكي نقدم أول أفكارنا الصباحية وبكرها، قبل أن تتدنس بواسطة عدونا الحسود، الذي يحاول أن يمتلكها بسرعة، فتكون بكور ثمارنا مرفوضة من الرب كشيء لا قيمة له. فإذا لم ننتبه متيقظين فإنه لا يكف عن أن يشغلنا العدو كعادته، ويسبق فيمتلك أفكارنا بحيله كل يوم.

📖 لهذا إن كنا نريد أن نقدم بكور ثمارنا لتكون مقبولة لدى الله، وموضوع رضائه، يلزمنا ألا نضيع أقل اهتمام لكي نحفظ حواس جسدنا للرب، خاصة في أثناء ساعات الصباح لتكون محرقة نقية بلا دنس في شيء. هذا النوع من العبادة يراعيه كثير من سكان العالم باهتمام بالغ، إذ يستيقظون قبل السحر باكر جدا، ولا يختلطون بأي عمل عادي، أو ضروري، وقبل أن يسرعوا إلى الكنيسة مكرسين بكور عملهم وفعلهم لله.

📖 ٢٩- عدم توقف الكاملين عند حدود الصوم المفروض:

📖 الإنسان البار والكامل، لا يتقيد بهذا القانون الخاص بالصوم الكبير، ولا يقف عند هذا الحد البسيط، الذي أسسه رؤساء الكنيسة للمنشغلين في أعمالهم، وغير صائمين طول العام، وذلك لكي ما يتقيدوا بهذا الالتزام القانوني، مجبرين أن يخصصوا هذه الأيام {صائمين} للرب، مكرسين عشور حياتهم له، إذ بغير هذا القانون يمكن أن يتراخوا طوال حياتهم مستغلين كل وقتهم لنفعهم الخاص الزمني.

📖 أما الكاملون فلا يُفرض عليهم قانون، ولا يخضعون لواجب بسيط، أي العشور، إنما يصومون كل وقتهم، لأنهم أحرار من ثقل العشور

التي حسب الناموس. لكن إذا كانت هناك مناسبة هامة، وظرف خاص، يمكنهم بغير تردد أن يحلوا صيامهم، لأنهم لم يقدموا العشر التافه، بل قدموا كل مالهم للرب.

📖 ٣٠- أصل الصوم الكبير وبدايته:

📖 يجب أن تعرفوا أنه طالما احتفظت الكنيسة الأصلية بكماله صحيحا، لا يوجد طقس الصوم الكبير، لأنهم لم يكونوا مقيدين عند حدود هذا الصوم الضيقة جدا، إنما شمل صومهم العام كله بلا استثناء.

📖 لكن رأت الكنيسة خشية أن ينحل البعض من جهة الزهد والانسحاق، أن تفرض قانونا كنسيا يُدفع كمثل عشور قانونية.

📖 ذلك من أجل نفع الإخوة الضعفاء، وفى نفس الوقت يصير الكاملون الذين يعيشون تحت نعمة الإنجيل متعبدين تعبدا اختياريا فوق مطالب الناموس {صائمين العام كله باختيارهم}.

📖 ٣١- شرائع الإنجيل أخف من شرائع الناموس:

📖 كل من يتسلق مرتفعات الكمال الإنجيلي يرتفع إلى أعالي الفضيلة متخطيا كل قانون، ناظرا إلى ما قد أمر به موسى على أنه أمر بسيط سهل، مدركا أنه بخضوعه لنعمة المخلص، يصل إلى تلك الحالة التي هي في غاية السمو.

📖 على هذا لا يكون للخطية سلطان عليه "لأن محبة الله قد انسكبت في قلوبنا بالروح القدس المعطى لنا" {رو٥:٥}.

📖 بهذا يُنزع عنه كل اهتمام بأي أمر آخر، ولا يرغب في صنع ما هو ممنوع عنه، أو يهمل فيما قد أمر به، لكن إذ يكمن كل هدفه، وكل اشتياقه في الحب الإلهي على الدوم، لا يقع في التلذذ بالأمور التافهة، بل ولا يطلب حتى الأمور المسموح له بها.

تحت الناموس يسمح بالزوجات الشرعيات، وهذا فيه قمع للذة والخلاعة، مكتفيا الإنسان بامرأة واحدة ... لكنه لا يبطل بهذا وخزات الشهوة الجسدانية، ويصعب إطفاء النار المتقدة والتي تُمون بوقود دائم، حتى لا تخرج إلى الخارج.

فلا يسمح لنار الشهوة أن تخرج خارج هذه الحدود {خارج حدود زوجته}. لكن رغم وجود هذه الحدود، إلا أنها تبقى في الداخل مكبوتة، والإرادة ذاتها مخطئة {إذ يشتهي في قلبه، ولو أنه لا يزني جسديا}. أما الذين تضرمهم نعمة المخلص بحب الطهارة المقدس، فإنهم يُهلكون كل أشواك الشهوات الجسدية في نار حب الرب.

إذن الخاضعون للناموس مع استعمالهم لما هو مشروع، ينحطون بالتدريج نحو الأمور المحرمة، أما المشتركون في النعمة فإنهم إذ يتجاوزون {بإرادتهم} عما هو محلل، لا يعرفون شيئا عن الأمور المحرمة.

كذلك من يقنع عند حد دفع العشور والبكور ... بالتأكيد يخطئ في طريقة التوزيع، أو كميته ... أما الذين لم يزدروا بنصيحة الرب، بل تركوا كل ممتلكاتهم للفقراء، وحملوا صليبهم وتبعوا مانح النعمة، لا يكون للخطية سلطان عليهم، إذ لا يساورهم القلق من جهة طعامهم اليومي ... ولا يفسد بهجة تقديمهم العطايا بتردد مملوء تبرما.

لأنه يقوم بتوزيع كل شيء مرة واحدة كتقدمة للرب ... ولا يعود له بعد ملكية خاصة، متأكدا أن الذي يطعم طيور السماء يهتم به عندما ينجح في تجريد نفسه من كل شيء.

فالشخص الذي يدفع العشور والبكور ... يستحيل عليه أن يتخلص من سلطان الخطية، أما الذي يتبع نعمة المخلص، فإنه يتخلص من حب الامتلاك.



كذلك لا يستطيع أن يتخلص من سلطان الخطية من كان بحسب أمر الناموس يقلع عينا بعين، وسنا بسن، ويكره عدوه، لأنه فيما هو يريد أن يردد الشر بالشر منتقما عن الضرر الذي أصابه، وكارها عدوه، يشتعل بالغضب والسخط.

أما الذي يعيش تحت نور الإنجيل فإنه يغلب الشر بعدم مقاومته، بل باحتماله، بإرادة حرة أن يحتمل اللطم على خده الآخر، ويهب الرداء أيضا لمن يطلب منه ثوبه، وأن يحب أعداءه، ويصلي للذين يسيئون إليه، بهذا يكسر نير الخطية، ويهشم قيودها.

لأن من يهلك بذور الخطية، لا تحت الناموس، بل تحت النعمة التي لا تبتر أغصان الشر، إنما تقتلع جذوره التي للإرادة الشريرة.

٣٢- كيف يظهر الإنسان أنه تحت النعمة؟

أي إنسان يسعى إلى الوصول إلى كمال التعليم الإنجيلي، هذا الذي يعيش تحت النعمة، لا يسقط تحت سلطان الخطية.

لأن البقاء تحت النعمة معناه: العمل بالأمور التي تأمر بها النعمة.

أما الإنسان الذي لا يخضع نفسه للمطالب الكاملة الخاصة بكمال الإنجيل، فيلزمه ألا يجهل أنه وإن كان قد اعتمد وصار راهبا، لكنه بالرغم من هذا فهو ليس تحت النعمة، إنما مقيد بقيود الناموس، ومثقل بأثقال الخطية. لأن ذاك الذي وهب نعمة التبني ويقبل الذين يقبلونه، يرغب في أن يضيف إلى البناء لا أن يهدمه، إذ أراد أن يكمل الناموس لا أن يهدمه.

إذ لا يفهم البعض هذا الأمر، مهملين نصائح المسيح الرائعة ومواعظه، يتخذون من الحرية فرصة للإهمال، والتهور الزائد، حتى أنهم يعجزون عن تنفيذ أوامر المسيح كأنها صعبة جدا، محتقرين أيضا وصايا الناموس الموسوي كأمر عتيق، مع أن الناموس قدمها للمبتدئين والأطفال.



📖 بهذا ينادون بالحرية الخطيرة، التي يلعنها الرسول قائلين "أنخطئ لأننا لسنا تحت الناموس بل تحت النعمة؟" {رو٦:١٥}.

📖 هؤلاء ليسوا تحت النعمة، لأنهم لم يتسلقوا قط مرتفعات تعاليم الرب. ولا هم تحت الناموس، لأنهم لم يقبلوا حتى تلك الوصايا البسيطة التي للناموس.

📖 هؤلاء إذ هم ساقطون تحت سلطان الخطية المزدوج، يظنون أنهم قد قبلوا نعمة المسيح ... ويسقطوا فيما يحذرنا منه الرسول بطرس قائلا: "كأحرار وليس كالذين الحرية عندهم سترة للشر" {١بط٢:١٦}.

📖 ويقول الرسول بولس الطوباوي: "فإنكم إنما دُعيتم للحرية أيها الإخوة غير أنه لا تُصيروا الحرية فرصة للجسد" {غل٥:١٣}، أي دعيتم للتحرر من سلطان الخطية، وليس معنى إبعاد أوامر الناموس بمثابة تصريح بعمل الخطية.

📖 ويعلمنا الرسول بولس أن هذه الحرية لا توجد إلا حيث يوجد الرب، إذ يقول: "وأما الرب فهو الروح، وحيث روح الرب هناك حرية" {٢كو٣:١٧}.

📖 لهذا لست أعرف إن كنت قد استطعت أن أُعبر وأشرح قصد الرسول المبارك، لأن الذين لديهم خبرة هم الذين يعرفون ذلك.

📖 إنما شيء واحد أنا متأكد إنني أعرفه، وهو أنه من الواضح جدا – دون حاجة إلى شرح – أن أي إنسان ممن اقتنى التدريب العملي يفهم ما جاء بالمناظرة من قبل تدربه، دون حاجة إلى مجرد الفهم.

ملخص المبادئ

📖 ✝ من يعيش تحت النعمة يلزمه في تحرره أن يتجاوز مطالب وصايا الناموس.

📖 ✞ من يستخدم الحرية كوسيلة للهروب من وصايا الناموس، وبالتالي يتهاون في وصايا كمال الإنجيل ... مثل هذا يخضع لسلطان الخطية وتكون حريته في حقيقتها تهاون بنعمة الله.

📖 ✞ وصايا الناموس أسهل وهي إلزامية، أما الإنجيل فوصاياه اختيارية وهي أصعب، ولكن بنعمة الله المجانية أسهل.

📖 ✞ الصوم وسيلة لنقاوة القلب وليس غاية في ذاته.

📖 ✞ ليكن لنا ميزان عادل، لأن التهاون في الصوم والمغالاة فيه كلاهما مضران لحياة الإنسان الروحية.

📖 ✞ لا تؤخذ فترة الخماسين كمجال لإشباع رغبات الجسد، ولا ليأكل الإنسان ويستريح بلا تدقيق.

كتاب القديس يوحنا كاسيان ـ أنواع الرهبان الثلاثة ـ للأب بيامون ـ صفحة ٣٧٣ ـ ٣٨١

{١٩}

قداسة البابا شنودة

النسك الرهباني

باسم الآب، والابن، والروح القدس

إله واحد آمين

📖 **الراهب والنسك:**

📖 حياة الرهبنة أصلا هي حياة نسك، وحياة زهد، وحياة موت عن العالم، والنسك والزاهد يؤديان عند الراهب إلى ما يسمى حياة التجرد، يتجرد من كل شيء.

📖 القديس الأنبا أنطونيوس اتبع الوصية التي تقول "بع كل مالك، وأعط الفقراء" {مر ٢١:١٠}، ونحن دخلنا على هذا المبدأ، فليس من المعقول أن الوصية تقول بع كل مالك، ونحن نعيد الملك.

📖 وأنا أؤكد على هذه العبارة، فالملكية عند الراهب نوع من الردة، الارتداد للوراء، وترك النذر الرهباني، لأن الإنسان ينذر الطاعة، والعفة، والفقر الاختياري، فكيف يحيا الراهب حياة الفقر، أي لا يملك شيئاً.

📖 ٢. هناك درجة أعلى من درجات الفقر وهي درجة العوز:

📖 فقد يكون الإنسان فقيرا أي يعيش بالكاد لكن الأمر يكفي، أي يعيش بالكفاف لكن لما يكون في حالة العوز أي يعتاز ولا يجد. هكذا عاش آباؤنا القديسون، ومن هنا كان بستان الرهبان يتكلم عن القنية، ومحبة القنية، أي كيف يقتني الإنسان أشياء ويجب أن يقتني أشياء.

📖 قيل عن القديس الأنبا بيچيمي السائح: إنه لم يملك أي شيء في قلايته، حتى ولا إناء، وكان ينزل يأكل من عشب الأرض الموجود ولا يقتني شيئا، وكان يشرب من الماء الذي على ورق الشجر، وشيء يشبه هذا قيل في حياة الأنبا موسى السائح.

📖 لو الراهب رأي عدد الأواني التي في قلايته، والأثاثات التي في قلايته، وسأل نفسه هل أنا أعيش في حياة الفقر حقا؟ وهل أنا أملك أولا أملك؟

📖 ٣. هناك سؤال قانوني قد سأله البعض من يرث الراهب؟

📖 وكانت الإجابة: يرثه ديره.

📖 لكن هناك سؤال، قبل سؤال من يرث الراهب هو: هل للراهب شيء يمكن أن يورث؟ الراهب نذر الفقر ولا يملك شيء، فكيف إنسان لا يملك شيئا يورث؟

📖 إذا قلنا حياة الفقر، وحياة العوز، فماذا نقول عن الذين يحيون حياة الرفاهية؟ أظن أن حياة الرفاهية لا تتفق أبدا مع حياة الرهبنة.

📖 ٤. الرفاهية درجات، ولكن لعل منها مسألة الكماليات:

📖 الراهب يحتفظ بالضروريات فقط، ولا يحتفظ بالكماليات، ولكن الكماليات قد تكون بطريقة نسبية، ما هو كماليات بالنسبة لشخص قد يعتبر ضروريات بالنسبة لآخر، وإذا اعتبره ضروريات إذا مستواه الرهباني دخل في مستوى آخر.

📖 الراهب الحقيقي لا يرى شيئا يعتبر من الضروريات إلا ما ندر.

📖 قديما لم تكن هناك كهرباء في الأديرة، ونحن قلالينا لم تكن بها كهرباء، وكان لدي قلاية في خارج الدير لم تكن بها كهرباء حتى صرت أسقفاً، وحتى أصبحت بطريرك لم يكن بها كهرباء، وظللت فيها حتى بداية عام ١٩٧٧م تقريبا، ولم يكن لدي قلاية في دير الأنبا بيشوي، ولم يكن بها كهرباء وأنا بطريرك، الآن يدخلون الكهرباء في كل مكان، ولما أصلحوا لي القلاية أمدوها بالكهرباء.

📖 ٦. هل الكهرباء ضروريات أم كماليات؟

📖 نسبي، نسأل كل شيء بالفحص الجيد، تقول الكهرباء ضرورية لأجل أن يسهر الراهب ويقرأ ويكتب.

📖 قديما عندما لم يكن هناك كهرباء، ولم يكن للشخص قدرة على السهر على مصباح كيروسين، كان الراهب يستغل الليل في الصلاة، أو التأمل، وهذه أقوى من القراءة والكتابة.

📖 وعندما دخلت الكهرباء صارت أرقى درجة عنده القراءة، أما الصلاة فقد قلت قيمتها، لأن الصلاة لا تحتاج كهرباء فنقصت، بل لو أطفأ الكهرباء تكون الصلاة أفضل، لأنها شيء يشغل العقل أثناء الصلاة، فقلت درجة الإنسان في الصلاة لأنه انشغل بالنور هذا لوكان يقرأ، بل قد يسهر مع زملائه،

📖 وقد يتكلمون، ويأتون بسيرة الناس ويتسامرون، قد يتدخلون في السياسة، أي قد تكون الكهرباء سبب مشاكل للراهب. ثم واحد يدخل الكهرباء ومعها مسجل، وقد يكون مسجل وشيء آخر لا أريد أن أدخل فيه، فيما بعد تفتش عن البدائل، ثم ندخل في أمر الرفاهية.

📖 كنا نشرب من الصنبور، الآن نشرب من الثلاجة لأن لدينا كهرباء وثلاجة، وقد نخزن في الثلاجة أشياء كثيرة، أين ذهبت إذا حياة الزهد؟ لا أريد أن أتكلم أكثر، لكن أريد أن أقول لا ننسى إطلاقا أن حياة الرهبنة حياة نسك، وزهد، ولا تكون رفاهية.

📖 ٧. ولا تكون رفاهية في المسكن أيضاً.

📖 أي كل راهب يبحث عن الراحة في المسكن، ويزيد من الراحة فيه، مستوى الراحة يزداد قليلا قليلا، وآباؤنا كانوا يسكنون في المغارات، وفى شقوق الجبال، وشقوق الأرض، هؤلاء ماذا كان لديهم من وسائل الراحة؟ والإنسان كان ينام على الأرض، وأكثر رفاهية ينام على حصيرة، وأكثر رفاهية أنه يفترش بطانية فوق الحصيرة، الآن لا أعرف كيف تنامون؟ محتاج أن أرى.

📖 أنا أذكركم بالنذر الذي نذرناه يوم دخولنا الرهبنة، يوم صلوا علينا صلاة الأموات، ليس مجرد طقس، بل بالفعل متنا عن العالم والأشياء التي في العالم، الراهب الذي يزين قلايته ومسكنه، ويترفه في حياته الداخلية، لو صار أسقفا سيجعلها إمبراطورية وتصير متعة.

📖 الراهب والفقر:

📖 ١ . هل حياة الفقر تتفق مع الرواتب والأموال؟

📖 أيامنا لم يكن الراهب يتقاضى راتباً، هذا رسمياً، كان هناك رواتب، لكن عملياً لم يكن موجودة، بل كان هناك راهب يتولى الإنفاق على الكل ولا يملك أحد منا شيئا، أي أتذكر طول فترة وجودي في الرهبنة في الدير قبل أن أصير أسقفاً، لم تلمس أصابعي أي أموال، حتى صرت أسقفا.

📖 ٢ . الراهب الذي في جيبه أموال كيف يكون راهباً؟

📖 والراهب الذي يجمع أموال من الناس ما هي قصته؟!

والذي يصادق العلمانيين، ويقبل هدايا من العلمانيين، ما هي قصته؟!، الذي يطلب بنفسه هدايا من زوار الدير بطرق هم يفهموها، حتى إن لم تكن واضحة، هم يفهموها؟!

أي قد يسأل الضيف ما هي الساعة الآن؟ لأن ليس لي ساعة أعرف منها الوقت، يقول له الضيف هل أحضر لك ساعة؟ يجيب الراهب لا لا وهو يعني نعم أريد، حتى يحضر له ساعة.

ما هي علاقة الرهبان بالعلمانيين، وبالصداقات؟

٣. والراهب الذي نذر الفقر ونذر حياة النسك:

هذا عندما ينزل للمدينة بعض الأيام أين يتواجد؟

وهل الأيام التي يقضيها في المدينة تكون أيام رهبنة، أم أيام خروج عن الرهبنة؟ وليس فقط خروج عن النسك، بل يدخل في أمور أخرى، لما تأتي سيرة النسك نصمت، فهل الذي ينزل للعالم يعيش حياة النسك؟

٤. الفقر والثياب أيضاً:

في بستان الرهبان يقول ينبغي للراهب أن يرتدي ثوبا، لو ألقاه خارج القلاية أيام وأياما لا ينظر له أحد، ما هي قصة ثيابنا الآن؟

حياة الرهبنة، وحياة النسك مع الاتساع، ومع محبة الكثرة، واحد يأخذ قلاية ثم تأتيه فكرة أن يزيد لها جناحاً، ثم جناح آخر، ثم ثالث، ثم دور ثاني، ثم حديقة، ويمتد ما هذا الأمر؟

الراهب فوق مستوى الاحتياجات، أي لا يشعر أنه محتاج لشيء، أي لو قال له شخص ماذا تريد؟ يفكر كثيراً ماذا أحتاج، يجد أنه لا يحتاج لشيء، إذا بدأ يشعر أنه محتاج لشيء، إذاً بدأ يدخل في العالم، لأن العالم هو الذي يجلب له هذا الشيء.



٦. قديما لما كان يمرض الراهب كان يقول يارب، وبكلمة يارب يشفي، الآن يقول يا صيدلية، يا طبيب، لا أقول إن لا تذهبوا للطبيب، لكن أقول أن الآن غير زمان.

قديما كان الراهب يشفي المريض، يصلي للمريض فيشفى، وإذا مرض هو يصلي من أجل مرضه فيشفى، أو يحتمل المرض، أنا لا أقول لكم أن تصلوا لدرجة أنكم لا تذهبون للأطباء، لكن ندخل هذا الأمر كعبور أثناء الطريق.

الراهب والصوم:

١. حياة السك في الأكل والشرب، رهبان كانوا يطوون الأيام طياً، يظلون أيام لا يأكلون شيئاً، والراهب الذي قال مر على ثلاثون عام لم تبصرني الشمس أكلا، والراهب الذي لم يكن يعرف متى يبدأ الصوم الكبير، لأن الأيام عنده كلها واحدة.



٢. معروفة هذه القصة في البستان أنه عند بداية الصوم الكبير، أرسلوا راهباً يقول إن الصوم الكبير بدأ، فقال له الراهب ما هو الصوم الكبير الذي بدأ، أنا لي ثلاثين عاما لا أعلم متى يبدأ الصوم ومتى ينتهي؟ حياتي كلها واحدة.



٣. الآن صرنا نهتم بالسبوت، وبالآحاد، والخماسين.

ما هو نظامنا في الأكل والشرب والنسك؟

بالطبع لا شك أنكم ههنا أفضل من غيركم في أماكن أخرى، لكن مفروض علينا أن نبحث عن حياة الكمال في حياتنا الروحية، كيف تكون؟ يا ليتنا بالنسبة لنا نأخذ تدريب كل منا يسأل نفسه، ما هي الأشياء التي يمكن أن أستغني عنها في قلايتي؟

ما هي الأشياء الزائدة عندي؟

ما هي الأشياء التي يمكن أن أتركها وأستعمل ما هو أقل منها؟

📖 **الراهب والثياب:**

📖 ١. واحد يقول "أخطأت حاللني يا سيدنا عندما يرى الراهب رث الثياب، وحافي القدمين كنوع من النسك، هذا المنظر غير مقبول، بدليل أننا لابد أن نرتدي ثيابا جيدة، ونلبس جوارب، حتى لا ندخل في تجارب.

📖 ٢. التطرف في الناحيتين غير جيد، لم أقل إنك تتطرف للعكس، وتسير حافي القدمين، لكن في نفس الوقت لا ندخل في الرفاهية في الملبس، هل الأمر هو إما رفاهية، أو حافي؟ يوجد أمر متوسط.

📖 ٣. ناحية أخرى: هناك من يرتدي ثيابا جيدة في مقابلة الضيوف، وفى قلايته لا يهمه أي شيء.

📖 ومن ناحية ثالثة: أن راهب لا يهمه إن كان يراه الضيوف أم لا يراه الضيوف، هل هو يحيا من أجل الضيوف أم من أجل الله؟

📖 لكن الأمر المتوسط هو الأفضل، نرتدي ثيابه بسيطة ليس فيها رفاهية، ولا فيها لفت نظر النسك الزائد.

📖 ٤. واحد يقول: قرأت قول في كتاب "أصول الحياة الرهبانية" في بذل الذات، هو أن "الراهب لا يملك شيئا بل هومن لا يمتلكه شيء"

📖 يقصد أن الراهب ليس هومن لا يملك شيئا، بل من لا يمتلكه شيء.

📖 الذي لا يمتلكه شيء، هومن يستطيع ألا يملك شيء، أنت تملك لأن شيء يمتلكك، أي لا تستطيع أن تقول أجمع حولي قنية كثيرة، وتقول: لا يمتلكني شيء.

📖 لوكان لا يمتلكك شيء فلماذا تجمع كل هذه القنية حولك؟

📖 لولم تكن هذه الأشياء تمتلكك ما كنت قد جمعتها حولك.

📖 كفانا لعب بالألفاظ، ليتنا نتمسك بالطرق الروحية.

📖 نقول يملكه أم يمتلكه؟ قطعا الواحد يملك الأشياء التي تملك رغبة في قلبه ١٠٠٠ %. يملك الأشياء لأن الأشياء تمتلك رغبة في قلبه، وهذه الرغبة تمتلك جزءا من قلبه وإلا ما كان يمتلكها، بل يتركها إن كانت لا تمتلكه.

📖 ثم يقول: "فهل هذا يتعارض مع الفقر، والراهب الذي يملك وهو لا يتعلق بما يملكه، وإن كان بالفعل لا يتعلق بما يملكه فليجرب أن يتركه، وهنا يظهر إن كان متعلقا أم غير متعلق.

📖 مثل: أحيانا يقول لي شخص من أهل العالم، أنا أدخن السجائر لكنها لا تمتلكني أستطيع أن أتركها في أي وقت، أقول له أتركها لنرى، إن كنت تملك ولا تتعلق بما تملكه فا ليتك تجرب نفسك إن تركت هذا الأمر هل تتعب أم لا؟ هل تشعر أنك خسرت شيئا أم لم تخسر؟

📖 **٦. لو رأينا القلالي القديمة:**

📖 كيف كانت تبنى، والسكنى، والمنشوبيات التي كانت تحت الأرض، وكيف كانت تسقف بالخوص، أو أي شيء، وترى القلالي الآن نستطيع أن نعرف إن كنا نعيش النسك أم لا.

📖 لو رأينا طريقة أكل زمان وطريقة أكل الآن، نستطيع أن نعرف إن كنا نعيش النسك أم لا. لذلك قلت إن أراد أحد أن يجلس في القلاية متوحدا، يجلس على الصلب، فوق والصلب، لا تأتيه كهرباء، ولا صنبور، ولا ... حتى نتصرف في القلاية الموجودة أم لا.

📖 ٧. لابد ألا يتأرجح الراهب بين الفرقتين أو الطريقين، واحد أم الآخر، أي نسك أي صلب.

📖 الوحدة تعني النسك، والصلب، وصمت، وهدوء، وعدم ملكية.

لكن وحدة مع رفاهية، هذه لا توجد في أي كتاب رهباني، ولا سيرة من سير الآباء على الإطلاق، كل واحد يناقش المسألة مع نفسه بعمق.

٨. القديس أبو مقار قال كلمة لطيفة "أحكم يا أخي على نفسك قبل أن يحكموا عليك"، نحن فقط ننظر في هذه الأمور كي نعرف ما هي الرهبنة الحقيقية، لأن هناك كلمة أريد أن أقولها لكم وهي:

أن الأماني والرغبات لا تنتهي عند حد.

الإنسان الذي بدأ يدخل في الرغبات، الله يعلم كيف تتطور معه، وكيف تزيد، وكيف يتمادى فيها، وكيف تسيطر عليه، وكيف ينتقل من رغبة إلى رغبة، حتى يفقد رهبانيته نتيجة الرغبات.

له المجد دائما آمين.

كتاب عظات رهبانية ـ قداسة البابا سنودة الثالث ـ صفحة ١٦٧ ـ ١٧٢

{٢٠}

كاليستوس وأغناطيوس

ارتباط عمل النسك بالصلاة والسهر والاعتدال



والآن قد جاء الوقت لأن نتكلم في إيجاز عن الطعام المادي.

من حيث مقداره، وكمه، وكيفه.

غذاء الناسك:

مكتوب: "يا ابن الإنسان طعامك الذي تأكله يكون بالوزن، وتشرب الماء بالكيل" " حز٤: ٩ـ١١ "، بقدر حاجة الإنسان، كي يحفظ نفسه حيا، حتى يجاهد من أجل اللـه.

لأنه كما يقول أحد الآباء: "إن لم تبذل من دمك، لن تنال الروح القدس". ويقول القديس بولس العظيم: "بل أقمع جسدي، وأستعبده،

حتى بعد ما كرزت للآخرين، لا أصير أنا نفسى مرفوضا" " ١كو٩: ٢٧ "، ويقول داود النبي نفس الشيء: "ركبتاي ارتعشتا من الصوم، ولحمى هزل من أكل الزيت" " مز١٠٩: ٢٤ ".

📖 ويقول اللاهوتي: "لا شيء يسر الله، أكثر من آلام، أو حرمان الجسد من أجله تعالى، ولا شيء يستميل شفقته أكثر من الدموع".

📖 **ويقول مار إسحق:** "كما أن الأم تهتم بوليدها، كذلك يهتم المسيح بجسد المتألم، ويكون دائما قريبا من جسده".

📖 وأيضا: "ليس للشبعان رؤيا بأسرار الله".

📖 "وأن هؤلاء الذين يرعون الدموع، يحصدون الفرح، كذلك المتألمون من أجل الله يمتلئون فرحا. طوبى لمن يغلق الباب أمام كل الابتهالات الحسية، التي تبعده عن خالقه".

📖 "وانى كأي إنسان تعرض طويلا إلى التجارب، من اليمين، ومن اليسار، والذى سنحت له فرص عديدة ليدرس نفسه، بواسطة هاتين الوسيلتين، بعد أن تحمل الضربات التي لا عد لها من العدو، وبعد أن نال العون العظيم في الخفاء، في مدى سنين طويلة، حصلت على الخبرة بمساعدة النعمة الإلهية.

📖 وتعلمت الآتي: أسس كل صلاح هروب النفس من شر العدو، الطريق الموصل إلى النور والحياة، كل هذا يدخل تحت الأسلوبين الآتيين: أن يجتمع الإنسان بنفسه في وحدانية، ويراعى الصوم المستمر، أي يخضع نفسه لقانون الزهد الحكيم في الطعام، وأن يسكن دائما في مكان واحد، يفكر دائما أبدا في الله.

📖 من هنا يأتي: "خضوع الحواس"، ثم: "صحو العقل"، ثم: "ترويض الانفعالات الشرسة الهائجة في الجسد: ثم: "هدوء التفكير بحركاته النيرة، والغيرة في ممارسة الفضائل، والآراء الحاذقة الناضجة،

والدموع المنهمرة في أي وقت، تذكر الموت، ثم العفة الطاهرة، الخالية تماما من الأحلام، التي تغرى الأفكار، بعد النظر، وحدة الذهن، ثم الآراء العميقة والخفية، والتي يعيها العقل بمساعدة الأقوال الإلهية، الحركات الداخلية التي تحدث في النفس، والتقسيم، والتمييز من جهة الأمور الروحية الآتية من القوى المقدسة، والرؤى الصادقة، ومن جهة أخرى الأوهام الباطلة.

📖 لذلك كان هذا الخوف على الطرق العامة وطرق البحر الروحي التي تبتر الكسل والإهمال، ولهيب الغيرة الذي يتجاهل كل خطر، ويتغلب على كل خوف، وهذه النار التي تحتقر كل رغبة في الامتلاك، وتمحوها من العقل، وتمحو غيرها، تؤدى إلى نسيان كل ما ذكر عن الأمور الدنيوية. ثم باختصار تظهر حرية الإنسان الحقيقية، وفرح النفس، والقيامة مع المسيح في ملكوته.

📖 إذا أهمل الإنسان هاتين الوصيتين، فليعلم أنه يضر نفسه فقط في كل ما تحدثنا عنه، لكن أيضا سوف يقوض دعائم كل الفضائل، بإهماله هاتين الفضيلتين، وكما في الإنسان الذي يحافظ عليهما في نفسه، ويثبت فيهما، هاتان الفضيلتان هما رأس وفاتحة العمل الإلهي في النفس، إنها الطريق والباب إلى المسيح. كذلك إذا أهملهما أي إنسان وابتعد عنهما يواجه الرذيلتين المقابلتين وهما التجول الجسدي، والبطنة المزرية. هاتان هما نقطتا البدء لكل شيء مضاد لما ذكرناه سابقا، وتثيران الانفعالات في النفس.

📖 وفى مكان آخر يكتب: "هؤلاء الضعفاء الذين يفتقرون إلى الغيرة والحماس، عند بدء عملهم يستولى عليهم الفزع، والارتباك، ليس فقط بهذه الهجمات المتشابهة، بل بحفيف الأوراق، فيجبرون على

الرجوع، تاركين عملهم من أجل احتياج بسيط، من الجوع في حالة العوز، أو من مرض بسيط.

📖 لكن العاملين المتدربين ذوي التجارب الحقيقية، يمتنعون عن البطنة، قانعين بأكل البقول، والخضروات، وحتى الأعشاب الجافة، يرفضون أي طعام في غير وقته المعين، لكنهم يفترشون الغبراء، وهم خائرو القوى، تستطيع عيونهم في صعوبة أن ترى الأشياء لشدة وهن أجسادهم، حتى إذا ما اقتربوا إلى فراق الجسد، يرفضون أن يضموا انتصارا على أنفسهم، وأن يتركوا قرارهم الحاسم، لأنهم يؤثرون تحمل الشدائد، والعمل من أجل الفضيلة، ومن أجل محبة الله، على التمتع بالحياة الزائلة في بسطة من العيش.

📖 ولما تتوالى عليهم التجارب، يفرحون فرحا جزيلا، ويصبحون أكثر كمالا. ولا تتزعزع محبتهم للمسيح، وسط أشد الأعمال ضراوة وصعوبة. بل يرغبون رغبة أكيدة صادقة في مقاومة الهجوم بشجاعة، طالما فيهم نفس يتردد، ولا يتقهقرون لأنهم خلال هذا يصلون إلى مرتبة الكمال".

الفيلوكاليا ـ الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٢٨٦ ـ ٢٨٩

وعند التوفيق بين هذا الكلام، وبين الدروس المشابهة وأيضا طاعتنا له الذي يقول: "لا تمل يمنة ولا يسرة، باعد رجلك عن الشر" " أم٤: ٢٧ ". نشرح لك قانونا معتدلا فيما يتعلق بالطعام كما يلي:

📖 **٣١ـ كيف يجب أن يكون طعام الناسك في يومي الأربعاء والجمعة؟**

📖 يومي الأربعاء، والجمعة من كل أسبوع، احفظ نفسك إلى الساعة التاسعة من النهار، أي تناول الطعام مرة فقط كل يوم، عند الساعة التاسعة من النهار. "وهي الثالثة بعد الظهر حسب توقيتنا الحالي".

📖 كل حوالي ست أوقيات من الخبز، ومن الطعام الجاف، على شرط ألا تشبع، واشرب ثلاثة أو أربعة أقداح من الماء، متبعا قانون الرسل رقم ٦٩ الذي يقول: "إذا لم يصم الأسقف، أو القس، أو الشماس، أو القارئ، أو المرتل أيام الأربعين المقدسة، السابقة لعيد القيامة، أو أيام الأربعاء والجمعة، فليقطع من الكهنوت، إلا إذا أصيب بمرض جسماني. ومن كان علمانيا فليفرز من شركة الكنيسة".

الفيلوكاليا ـ الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٢٩٠

📖 ٣٢ـ كيف يقتات الناسك أيام الاثنين، والثلاثاء، والخميس:

📖 تناول الطعام مرتين يوميا، في أيام الاثنين، والثلاثاء، والخميس.

📖 كل ست أوقيات من الخبز، وبعض الطعام المطبوخ، في اقتصاد واعتدال، وكمية معينة من الطعام الجاف، واشرب ثلاثة أو أربعة أقداح من الماء. وفى المساء كل نصف كمية الخبز، وبعض الطعام الجاف، أو الخضروات، واشرب قدحا أو قدحين على الأكثر إذا شعرت بظمأ شديد.

📖 الظمأ مع ذلك يساعد كثيرا على ذرف الدموع، والسهر يفعل نفس الشيء. يقول القديس يوحنا الدرجي: "الظمأ والسهر يجعلان القلب منسحقا، والقلب المنكسر يلد العبرات". ويقول مار إسحق: "إكراما لربك احتمل العطش، كي يطفئه الله بمحبته".

📖 إذا آثرت أن تأكل وجبة واحدة يوميا في هذه الأيام، فحسنا تفعل، لأن الصوم والتقشف هما أول الفضائل، ومصدر وأصل ودعامة كل صلاح. يقول أحد العلمانيين الحكماء: "اختر أصلح الحياة، وبعدئذ العادة سوف تجعلها سارة مرضية".

📖 ويقول باسيليوس العظيم: "لا توجد عقبات أمام الإرادة الثابتة".

📖 ويقول أب قديس آخر: "أول الثمر هو الزهد، وأول الحياة النشطة هو الزهد". قد يظهر هذا العمل لبعض الناس صعبا، أو مستحيلا.

لكن الذي يهتم بالربح الباقي، ويرى ببصره الروحي المجد المقترن به، لا يعتبره صعبا، وبمساعدة ربنا يسوع المسيح، مع مجهوداته الخاصة، سوف يثبت بالكلمة والعمل، أن مثل هذا العمل من السهل إنجازه.

ويقول مار إسحق: "القوت القليل على مائدة الأتقياء، ينقى نفس المشترك من كل الانفعالات. استعر الشفاء لحياتك من مائدة هؤلاء الذين يصومون، اسهر واعمل لأجل الرب، وهكذا تحيا وتنتعش نفسك الخامدة. لأن إله المحبة يتكئ على مائدتهم، ويقدس طعامهم، ويحول مرارة القوت القليل إلى حلاوة لا توصف، في حين أن خدامه السماويين الروحانيين يحيطون بهم، وبقوتهم المقدس". وأن نفس الإنسان الصائم حلو جدا، والالتقاء به يسر ويفرح قلب الحكماء.

سلوك المتقشف يرضى الله.

الفيلوكاليا ـ الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٢٩٠ ـ ٢٩٢

طعام يوم السبت. وأيضا عن صلوات الليل وكيف تتناول طعامك أثناءها

٣٣ـ يجب أن تتناول وجبتين كل سبت، ما عدا السبت الكبير، سبت الفرح، وكذلك في أيام الاثنين، والثلاثاء، والخميس. هذا ما يجب عليك عمله تبعا للقوانين المقدسة المدونة. وأيضا كل يوم أحد ما عدا الأسبوع السابق للصوم الكبير: "أسبوع الاستعداد".

ويجب فيه أن تحافظ على السهر، إلا إذا جاء يوم مقدس عظيم، أو جاء عيد أحد القديسين أثناء هذا الأسبوع، وفى هذه الحالة يجب أن تحافظ على السهر، وتأكل فيه كيوم الرب. وفى كلتا الحالتين تتناول وجبتي الطعام يوم السبت.



📖 وحيث أنه من المفيد دائما أن تجبر نفسك على السهر ليلا، فمن الأفضل أن تحافظ دائما على السهر ليلا، في أيام الآحاد، رغما عن صلوات الليل الإضافية، التي قد تحدث خلال الأسبوع، وفى الأيام السالفة الذكر. وسرعان ما ترى بنفسك الفائدة العظيمة التي يجلبها لك، لأن إشعياء النبي يقول: "حينئذ ينفجر مثل الصبح نورك، وتنبت صحتك سريعا" " إش٥٨: ٨ ".

📖 ويقول مار إسحق: "عمل الصوم والسهر، هو فاتحة كل محاولة تتجه ضد الخطية، والشهوة، خاصة في حالة الإنسان الذي يصارع الخطية، التي في داخله.

📖 هذه الممارسة تظهر كره الخطية والشهوة، فيمن يقوم بهذه الحرب غير المنظورة. في الغالب الأعم كل الدوافع الحادة التأثر تضعف بواسطة الصوم. الشيء

📖 الثاني الذي يساعد بصفة خاصة على العمل الروحي، هو سهر الليل. وكل من يحافظ على هذين العملين، كرفيقين له أثناء حياته، يكون صديق العفة، كما أن إشباع البطن والنوم المفرط، اللذين يضعفان أي إنسان، ويدفعانه على شهوة الزنى، بداية كل الشرور، كذلك الصوم والسهر، واليقظة في عبادة الله، هي طريق الله المقدسة، وأساس كل فضيلة.

📖 وفى أي نفس مشرقة بواسطة ذكر الله، والصحو الدائم غير المنقطع، أثناء الليل، وأطراف النهار، فإن الرب يكون سحابة تظلل النفس نهارا، ونورا من نار يضيئها ليلا، ليحفظها ثابتة آمنة: "وهداهم بالسحاب نهارا، و الليل كله بنور نار" " مز٧٨: ١٤ ".

📖 "اختر لنفسك عملا خلابا، ومارس السهر المستمر ليلا، الذي به حرر الآباء أنفسهم من آدم القديم، وجددوا عقلهم. وفى أثناء هذه

الساعات تشعر النفس بالحياة الخالدة، وتتحرر حواسها من ظلام الانفعالات وتتقبل الروح القدس".

📖 وأيضا: "احترم أوقات السهر، تجد نفسك العزاء.

📖 ولا تظن أيها الإنسان أنه ليس للراهب عمل أعظم من سهر الليل. ولا تعتبر أن أي راهب يحافظ على السهر في وعى وذكاء، أنه إنسان متدثر باللحم، لأن هذا العمل هو في الواقع عمل الملائكة".

📖 وأيضا: "كل نفس تكافح من أجل هذا العمل الملائكي، أعنى السهر، سوف تكون لها عينا الكاروبيم، وبهما سوف ترى دائما، وتتأمل الرؤى السماوية".

📖 اقض أوقات السهر في الصلاة، وفى ترتيل المزامير، والقراءات بنقاوة، وانسحاق قلب، دون تشتيت فكر، على أن تكون بمفردك، أو مع صديق عزيز على شاكلتك في العقل.

📖 وبعد كل سهر اسمح لنفسك بتعزية بسيطة، من أجل العمل الذي قمت به، وكل أثناء العشاء حوالى ثلاث أوقيات من الخبز، مع قدر من الطعام الجاف، لإشباع حاجتك، واشرب قدحين أو ثلاثة أقداح من الماء.

الفيلوكاليا ـ الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٢٩٢ ـ ٢٩٤

📖 ٣٤ـ عن طعام يوم الأحد وأشياء أخرى ـ أيضا عن العمل والاتضاع:

📖 تناول وجبتين كل يوم أحد، كما تفعل في أيام السبت.

📖 يجب مراعاة هذا القانون بدقة، إلا في حالة المرض. وافعل نفس الشيء في كل الأيام الأخرى، حسب قرارات الآباء القديسين، في مثل هذه الأيام لا تتناول وجبة واحدة فقط، ولا تأكل الطعام الجاف فقط، بل تأكل كل ما هو مفيد غير محرم، وتأكل كذلك الخضروات

إذا وجدت، لكن في اقتصاد، ولا تزيد عن الكمية المحددة، لأن الزهد جيد في كل شيء، وفى كل الأوقات.

📖 في أثناء المرض كما قلنا، نستطيع أن نأكل دون خجل كل شيء مفيد، ومسموح به، حتى تصح أجسامنا. لأن الآباء القديسين علمونا: "أن نكون قتلة انفعالات، لا قتلة أجسام".

📖 لا نقصد بالأشياء المسموح بها أنها لكل المسيحيين، بل لنا نحن الرهبان. فلنتناول من كل هذه الأشياء شاكرين، لنمجد الله، ولنتجنب الكبرياء، ولكن نمتنع عن الإفراط.

📖 يقول مار إسحق: "القوت القليل الاضطراري، يعلم الإنسان الزهد، حتى لو كان ضد إرادته. وبالعكس إذا كانت الأشياء كثيرة، والوصول إليها سهلا ميسرا، فمن الصعب علينا أن نمتنع عنها. لا تتعز براحة الجسد". لأنه حسب قول مار إسحق: "النفس التي تحب الله، تجد العزاء فيه وحده". ومن الأفضل لك أن تختار العمل {الروحي}، وحياة الفقر، والإتضاع. لأن أحد القديسين يكتب: "بالعمل والإتضاع نقتنى المسيح".

الفيلوكاليا ـ الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٢٩٤ ـ ٢٩٥

كيف نعيش وما هو الطعام الذي نحتاج إليه أثناء الصوم ـ وبخاصة الصوم الكبير؟

📖 **٣٥ـ** أظن أنه لا لزوم أن نتكلم بالتفصيل عن الطعام، وعن أسلوب الحياة أثناء الأصوام المقدسة. لأنه كما فرض عليك أن تتناول الوجبة الواحدة في الساعة الثالثة من النهار حسب توقيتنا، كذلك يجب عليك أن تفعل نفس الشيء أثناء الأصوام المقدسة، ما عدا يومي السبت، والأحد.

📖 لكن إن استطعت فكن أكثر دقة، وأكثر صحوا أثناءها، وبخاصة أثناء الأربعين المقدسة من الصوم الكبير الذي فيه الآن، كما كان في الماضي، تدفع العشور لله عن كل السنة، والتي تجلب للمنتصرين

الثواب من أجل جهادهم، في اليوم المشرق يوم قيامة الأموات المقدس.

الفيلوكاليا - الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٢٨٢٩٥٦ - ٢٩٦



🕮 **٣٦-** عن الحكم الصائب بوجه خاص - والحقيقة أن الاعتدال في العمل يفوق كل ثمن - وأيضا عن الاتضاع:

🕮 مع ذلك يجب أن تمارس كل هذه الأشياء، وغيرها المماثلة لها في حكم دقيق، لكي تحافظ على السلام في قلبك، مع إرضاء حاجيات طبيعتك الثنائية.

🕮 يقول سليمان الحكيم: "بالحكمة يبنى البيت، وبالفهم يثبت، وبالمعرفة تمتلئ المخادع من كل ثروة كريمة ونفيسة" " أم٢٤: ٣، ٤ "

🕮 ويكتب مار ثالاسى: "الحرمان المحكم جيدا، والاستقامة هو الطريق الملكي، وأما قسوة الحياة غير المحكومة، والتساهل غير المعقول، مضران، حيث أنهما متساويان في عدم الحس.

🕮 ويقول مار إسحق: "ضعف الأعضاء يؤدى إلى الخبل.

🕮 وهياج الأفكار، والعمل المفرط، يؤدى إلى اليأس.

🕮 واليأس يؤدى إلى الخبل. لكن نوعا واحدا من الخبل يختلف عن غيره، فواحد يؤدى إلى هجوم الشهوات، وآخر {اليأس} إلى ترك مسكن الصمت، والتجول من مكان إلى آخر.

🕮 لكن العمل المعتدل المنجز في صبر، ولو أنه بصعوبة، إلا أنه يفوق كل ثمن، أي تباطؤ في بذل الجهد الذاتي في حياة الكاهن، يضاعف الشهوة الأثيمة، والإفراط فيها يؤدى إلى الخبل".

🕮 يقول مكسيموس المعترف: "لا تعط الجسد كل عنايتك، لكن بعد أن تحدد لجسدك العمل المتعادل مع قوته، وجه كل اهتمامك إلى ما هو

في الداخل: "لأن الرياضة الجسدية نافعة لقليل، ولكن التقوى نافعة لكل شيء" " ١تي٤: ٨ ".

📖 عندما يرجح الجسد عن النفس في كفة الميزان، يعذب النفس، ويثقل عليها، ويدفعها نحو الرغبات، والدوافع الشائنة الفاسقة، كما هو مكتوب: "الجسد يشتهي ضد الروح، والروح ضد الجسد" " غل٥: ١٧ ".

📖 ثم بعد أن تكبح جماح جسدك بالزهد، يجب عليك أن تميت شهواته، إلى أن يصبح مطيعا، ولو كرها عنه، إلى المتسلط عليه، ويخضع إلى الأفضل، متذكرا كلمات بولس الرسول: "إن كان إنساننا الخارجي يفنى، فالداخل يتجدد يوما فيوما" " ٢كو٤: ١٦ ".

📖 ويقول مار إسحق أيضا: "اترك نفسك تموت كفاحا، خيرا من أن تعيش متراخية. لأن الشهداء ليسوا فقط الذين ماتوا من أجل الإيمان في المسيح، بل أيضا هم هؤلاء الذين ماتوا من أجل الحفاظ على الوصايا.

📖 ومن الأفضل لنا أن نموت في السعي والاجتهاد، عن أن نعيش في السقوط أيضا. والشيء الرئيسي هو أن تفعل كل شيء باستشارة، وقبول نصيحة أبيك الروحي في يسوع المسيح".

📖 والآن حان الوقت لأن نرجع إلى موضوعنا الذي حدنا عنه.

الفيلوكاليا - الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٢٩٦ - ٢٩٧

كيف يجب على المجاهد أن يقضى الوقت من وقت الأكل إلى غروب الشمس وأيضا عن الحاجة إلى الإيمان بأن النعم الإلهية تزداد بمقياس عملنا

📖 **٣٧-** بعد أن تقوى نفسك بالطعام، حسب قول بولس الرسول الذي يقول: "كل من يجاهد يضبط نفسه في كل شيء" " ١كو٩: ٢٥ ".

📖 اجلس واقرأ ما يكفيك من كتابات القديسين، وبخاصة هؤلاء الذين يعلمون اليقظة، ثم نم حوالي ساعة. إذا كان النهار طويلا.

📖 وبعد أن تصحو، قم ببعض الأعمال اليدوية، مع الحرص على الصلاة، ثم صل كما تعلمت من قبل ... واقرأ ثانية، وفكر ومرن عقلك، محاولاً بكل طريقة مستطاعه، أن تكون متواضعا، ومعتبرا نفسك أقل خلق الله قاطبة.

📖 لأن الرب يقول: "كل من يرفع نفسه يتضع، ومن يضع نفسه يرتفع" " لو١٨: ١٤ " و: "إذن من يظن أنه قائم فلينظر، ألا يسقط" " ١كو١٠: ١٢ " و: "يقاوم الله المستكبرين، ولكنه يعطي نعمة للمتواضعين" " يع٤: ٦ ، أم٣: ٣٤ " وأيضا: "أول الكبرياء هو أن يبتعد الإنسان عن الله". و: "المتكبرون استهزئوا بي إلى الغاية، عن شريعتك لم أمل" " مز١١٩: ٥١ ". و: "لا تهتموا بالأمور العالية، بل انقادوا إلى المتضعين" " رو١٢: ١٦ "،

📖 ويقول ذهبي الفم اللاهوتي: "الذي يعرف نفسه جيدا هو الذي يعتقد أنه لا شيء، ولا شيء يرضى الله أكثر من أن يعتبر الإنسان نفسه آخر الكل". ويقول مار إسحق: "تنكشف الأسرار للمتواضعين. وحينما ينمو التواضع ينبت مجد الرب". وأيضا يقول: "الاتضاع يتقدم على النعمة، وتقدير الذات يسبق القصاص".

📖 ويقول مار برصنوفيوس: "إذا أردت أن تخلص حقا، اظهر طاعتك في العمل، ارفع قدميك من على الأرض، ووجه عقلك نحو السماء، وهناك استمر في أفكارك ليل نهار.

📖 وفى نفس الوقت جاهد بكل قوتك، واعتبر نفسك محتقرا، وحاول أن ترى نفسك بكل طريقة أقل الناس جميعا. هذا هو الطريق الحق. لأنه لا يوجد طريق آخر للإنسان الذي يطلب الخلاص: "في المسيح

الذي يقويه" " فى٤: ١٣ ". "هكذا اركضوا كي تنالوا" " ١كو٩: ٢٤ " واشهد بهذا أمام الله الحى، الذي يرغب في أن يهب الحياة الأبدية لمن يريدها".

ويقول القديس يوحنا الدرجي: "لم أصم، ولم أقم بصلوات الليل، ولم افترش الغبراء، لكنني أذللت نفسي وأخضعتها، باحثا قبل كل شيء أن أعتبر نفسى لا شيء، وسرعان ما خلصني الرب".

ويقول مار برصنوفيوس: "الحرية من كل الاهتمامات تقربك من المدينة، ولأنك تعتبر نفسك لا شيء بين الناس، يقيمك في المدينة - ولأنك ميت عن الناس، يجعلك وارثا للمدينة وكنوزها - وإذا أردت الخلاص اعتبر نفسك لا شيء، وتقدم إلى الأمام".

ويقول أحد تلاميذ القديس يوحنا الدرجي: "اعتبار الإنسان ذاته لا شيء، معناه ألا يقارن نفسه بأي إنسان آخر، وألا يقول عن أي عمل جليل، إني عملت هذا أيضا".

وبعد هذا صل ثانية صلاة نقية، دون أن تشتت فكرك حتى المساء، ثم رتل صلاة المساء المألوفة، واقرأ صلاة التحليل الختامية، وثق بقلب طاهر أنه بالنسبة إلى جهودنا، وآلامنا من أجل الفضيلة، وعلى العموم بالقياس إلى مساعينا، يحقق الله لنا المواهب، والأكاليل، والتعزيات كما يقول داود النبي: "عند كثرة همومي في داخلي تعزياتك تلذذ نفسى" " مز٩٤: ١٩ ".

ويقول المخلص نفسه: "تعالوا إلى يا جميع المتعبين، والثقيلي الأحمال، وأنا أريحكم". ويقول بولس العظيم: "إن كنا نتألم معه "المسيح" لكى نتمجد أيضا معه، فإني أحسب أن آلام الزمان الحاضر، لا تقاس بالمجد العتيد أن يستعلن فينا" " رو٨: ١٧ ، ١٨ ".



📖 ويقول مكسيموس الحكيم في فهم الأمور الروحية: "السبب في منح إحدى المواهب الإلهية، هو في قياس إيمان كل إنسان. لأنه على قدر إيماننا، تكون لنا القوة الحماسية في أن نعمل حسب إيماننا.

📖 وعلى ذلك الإنسان الذي يتصرف حسب إيمانه، تظهر درجة هذا الإيمان في أعماله، وينال النعمة حسب درجة إيمانه. والإنسان الذي لا يعمل حسب الإيمان، تظهر درجة عدم إيمانه بالنسبة إلى خموله. وهكذا حسب افتقاره للإيمان يحرم من النعمة.

📖 كذلك الإنسان الذي يحسد هؤلاء الذين يتقدمون في النعمة، يسلك سلوكا خاطئا، حيث أن في مقدرته، وليس في مقدرة غيره، أن يستعمل إيمانه، ويتصرف حسب الإيمان، كي ينال النعمة التي في درجة الإيمان. وأخيرا ابتهل إلى الله بكل قلبك أن تقضى البقية الباقية من حياتك في سلام وتوبة، وأن يمنحك أن تموت مسيحيا، دون عذاب، بلا لوم، وفى سلام، وأن يكون لك دفاع مجيد أمام كرسي القضاء المخوف، لربنا وإلهنا ومخلصنا يسوع المسيح.

الفيلوكاليا ـ الباب السادس كاليستوس البطريرك وأغناطيوس أكسنثوبولوس صفحة ٢٩٧ ـ ٣٠١

{٢١}

القديس ديادوخوس الناسك

📖 **٤٣ـ** يجب على هؤلاء الذين يتبعون الطريق الروحي، أن يدربوا أنفسهم على كراهية الرغبات المنفلتة، حتى تصبح هذه الكراهية فطرية.

📖 فيما يتعلق بضبط النفس في الأكل: يجب علينا عدم الشعور بالاشمئزاز من أي نوع من الطعام، لأن فعل ذلك ممقوت، وشيطاني بالكامل. بالتأكيد ليس بسبب أن أي نوع من الطعام هو رديء في ذاته، لذلك نحجم عنه، ولكن بعدم الإفراط، أو البذخ فيه، فإننا يمكن

لحد ما أن نكبح الأجزاء القابلة للإثارة في جسمنا، بالإضافة الى إنه يمكن أن نعطى للفقراء ما يتبقى، لأن هذه هي علامة الحب الحقيقي.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة٢٥٩ ـ ٢٦٠

٤١ ـ من المعروف جيداً أن الطاعة هي الرئيسة بين الفضائل الأولية، لأنها أولاً تزيح الوقاحة {المجد الباطل}، ثم بعد ذلك تلد التواضع فينا.

وهكذا تصبح لهؤلاء الذين يعتنقونها طواعية، باباً يقود الى محبة الله، لأن آدم رفض التواضع فسقط الى أسفل أعماق الهاوية.

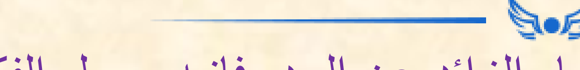
لأنه أحب التواضع فإن الرب، طبقا للهدف الإلهي، كان مطيعاً لأبيه، حتى إلى الصليب والموت، بالرغم من إنه لا يقل بأي حال عن الآب، وهكذا ومن خلال طاعته، قد حرر البشر من جريمة عدم الطاعة، ويقود كل من يعيش في الطاعة الى بركات الحياة الأبدية.

وهكذا يجب أن يكون التواضع، هو الاهتمام الأول لهؤلاء الذين يحاربون وقاحة الشيطان، لأننا إذا استفدنا منها فسوف تكون مُرشداً موثوقاً به لكل مسارات الفضيلة.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة ٢٥٩

٤٤ـ لا يوجد مطلقا ما يضاد المبادئ الأولية للمعرفة الحقيقة، في أن تأكل وتشرب من كل ما يقدم لك، شاكرا لله: لأن كل شيء حسن جداً» {ق.م. تك ١: ٣١}.

ولكن الامتناع برضى عن الأكل بتلذذ كثير، أو بكمية كبيرة، يُظهر أفرازاً وفهم أعظم، على أية حال، لن نفصل أنفسنا بسرور عن ملذات هذه الحياة، إذا لم نتذوق بالكمال، وبوعي حلاوة الله.



كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة ٢٦٠

٤٥ـ عندما يتثقل الجسد بالطعام الزائد عن الحد، فإنه يجعل الفكر بلا روح وبليد، وبالمثل عندما يُضعف الجسد بالنسك الزائد عن

الحد، يجعل ملكة التأمل التي للنفس مكتئبة وغير راغبة في التركيز.

فيجب علينا بناء على ذلك أن ننظم طعامنا، طبقا لظروف الجسد، حتى إنه من المناسب تهذيبه عندما يكون في صحة جيدة، وأن يُغذى بطريقة مناسبة عندما يكون ضعيف.

إن جسد من يتبع الطريق الروحي لا يجب أن يكون مضعفا، بل يجب أن يكون عنده القوة الكافية لأعماله، حتى يمكن أن تتنقي النفس بطريقة مناسبة من خلال العمل الجسماني أيضاً.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة ٢٦٠

٤٧ـ الصوم من حيث قيمته في ذاته، فإنه شيئاً لا يُتباهى به أمام الله، لأنه ببساطة أداة لتمرين هؤلاء الذين يرغبون في كبح أنفسهم.

يجب على الناسك ألا يفتخر بسبب صياماته، ولكن يجب بإيمان بالله أن يفكر فقط في الوصول الى هدفه. لأنه لا يتباهى أبداً فنان بأن إنجازه يرجع الى أدواته، ولكن ينتظر العمل نفسه لكي يُبرهن على مهارته.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة ٢٦٠

٥٢ـ لا أحد يزعم أن من الغريب أو الخطأ أخذ حمامات (يقصد هنا الحمامات الرومانية القديمة ـ م.)، ولكن الامتناع عنهم نتيجة لضبط النفس، فهذا أعتبره كعلامة لكبح وعزم عظيمين.

لأنه عندئذٍ سوف لن يضعف الجسد بواسطة انغماس النفس هذا، في مياه ساخنة مشبعة بالبخار، ولا نتذكر عرى آدم المشين.

كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة ٢٦١

وبذلك نضطر لأن نغطى أنفسنا بأوراق الشجر، مثلما فعل، كل هذا مهم على وجه الخصوص لنا، نحن الذين تركنا حديثنا دناءة هذه الحياة الساقطة، ويتعين علينا أن نقتنى جمال كبح النفس من خلال نقاوة الجسد.

[٢٦٢] **كتاب الفيلوكاليا ـ المجلد الأول ـ القديس ديادوخوس الناسك ـ صفحة ٢٦٢**



{٢٢}

ثيئودورس الناسك العظيم

📖 **٢٥-** من يُنمى كبح النفس، ويشتاق إلى النقاوة المباركة التي يمكن أن نسميها بحق باللاهوي- يجب أن يُهذب الجسد، ويأتي {به} إلى الخضوع {للروح}، ويتوسل إلى النعمة الإلهية بالأفكار المتواضعة، وسوف يحقق الهدف الذي يرغبه.

📖 ولكن من يغذى جسمه بإسراف، فسوف يُعذب بواسطة شيطان النجاسة. بالضبط كما أن المياه الكثيرة تطفئ اللهب، كذلك الجوع، أو ضبط النفس، المتحد مع تواضع النفس، تخمد حمى {شهوات} الجسد، والتخيلات المخجلة.

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس ثيئودورس الناسك العظيم - صفحة ١٧

📖 **٥٥ -** لا تشتاق إلى الطعام المتنوع والغالي، أو الملذات المهلكة، لأن «المتنعمة»، قد قيل عنها: "قد ماتت وهي حية" (اتى ٥: ٦). حتى مع الطعام العادي، تجنب الشبع التام على قدر الإمكان. لأنه مكتوب: "لا تنخدع بملء البطن" (أم ١٥:٢٤س).

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس ثيئودورس الناسك العظيم - صفحة ٢٢

📖 **٧٦-** الإنسان الذي من خلال المجهود النسكي، يُذبل زهرة الجسد، ويقطع كل شهواته، يحمل في جسده الفاني سمات الرب (ق.م. ٦: ١٧)

📖 **٧٧-** صعوبات الحياة النسكية تنتهي في راحة اللاهوي، بينما طرق الحياة الناعمة، تلد الشهوات المخجلة.

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس ثيئودورس الناسك العظيم - صفحة ٢٨



{٢٣}

القديس مكسيموس المعترف

📖 **٨٦ -** الطعام خُلق: للتغذية والشفاء.

📖 هؤلاء الذين يأكلون الطعام لأغراض غير هذان الاثنان، يدانون من أجل ذلك كمتساهلين مع النفس، لأنهم يُسيئون استخدام العطايا التي أعطانا الله لاستخدامها في كل الأشياء، سوء الاستخدام خطيئة.

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس مكسيموس المعترف - المئوية الثالثة - صفحة ٩٤

📖 **٦٢-** لا تكرس كل وقتك لجسدك، ولكن طبق عليه قدراً من النسك يتناسب مع قوته، وعندئذ حول كل فكرك إلى ما هو في الداخل. لأن: "الرياضة الجسدية (المقصود هنا النسك الجسدي وذلك حسب النص الأصلي- م.) نافعة لقليل، ولكن التقوى نافعة لكل شيء" (١تى ٤:٨).

الفيلوكاليا - الجزء الثاني - القديس مكسيموس المعترف - المئوية الرابعة - صفحة ١٠٥

{٢٤}

كتاب بستان الرهبان

📖 **قال أنبا تيموثاوس:** "من يهتم بجسده بشهوة أكل وشرب، فهو يقيم عليه الحرب، ويقاتل نفسه بنفسه".

📖 **قال شيخ:** "لا تشبع خبزاً، ولا تشته شراباً".

📖 **وقال شيخ:** "أرفع الصلاح كله أن يمسك الإنسان بطنه ولسانه".

📖 **وقال شيخ:** "شاب يتنزه دفعات كثيرة، قد صار سيفا لنفسه وحده".

📖 **وقال أنبا موسى الأسود:** "أعلم يقيناً أن كل إنسان يأكل ويشرب بلا ضابط، ويحب أباطيل هذا العالم، فإنه لا يستطيع أن ينال شيئاً من الصلاح، بل ولن يدركه، لكنه يخدع نفسه".

📖 **وقال أيضاً:** "إذا قاتلتك الشياطين بالأكل، والشرب، واللبس، فارفض كل ذلك منهم، وبين لهم حقارة ذاتك، فينصرفوا عنك".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٦٠

📖 زاد مرة رهبان من الإسقيط الأم سارة، فقدمت لهم طعاماً، فتركو الجيد، وأكلوا من الدون، فقالت لهم: "بالحقيقة أنكم اسقطيون".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٦٤

📖 **قال القديس أنطونيوس:**

📖 "كل خبزك بمسكنة، وهدوء، وأمساك".

📖 "إياك والشره، فأنه يطرد خوف الله من القلب، والحياء من الوجه، ويجعل أصحابه مأسوراً من الشهوات، يضل العقل عن معرفة الله.

📖 أجعل لك {الطعام} مرة واحدة في النهار، للقيام بحاجة الجسد لا للشهوة، ولا تأكل حتى تشبع".

📖 **قال القديس باخوميوس:** "الأكل بقدر ليس خطية، وإنما هزيمة الرهبان هي أن تسود عليهم الحنجرة، ويتعبدوا للشهوة.

📖 فاحفظ نفسك من الامتلاء بالطعام، لآن الطريق المؤدية كربة، والباب ضيق، والامتلاء يجعلك خارج الجنة.

📖 **قال أحد الشيوخ:** "إن المحب لله لا يحفظ ملاذ الأطعمة".

📖 **قال شيخ:** يا حنجراني، يا من تطلب أن تملأ جوفك، الأجود لك أن تلقى فيه جمر نار، من أن تتناول أطعمة الرؤساء.

📖 **قال أخر:** "الذي يأكل كثيراً {دون الشبع} ويقوم عن المائدة، أفضل من الذي يأكل قليلاً، ويبطئ أمام المائدة حتى يشبع".

📖 **وقال أيضاً:** "ويح لشاب يملأ بطنه، ويصنع هواه، لآن رهبانيته، وتلمذته، وكل تعبه، يكون باطلاً".

📖 **كذلك قيل:** "إن كانت شهوتك عالمية، فهذه أيضاً شهوة الكلاب والخنازير، أعنى بذلك البطن والزنا. أما أن كانت شهوتك بالله، فهذه هي شهوة الملائكة".

📖 **وقيل أيضاً:** إن شيخاً كان يأكل أثناء عمله، فسُئل عن ذلك فقال: "إني لا أؤثر أن أجعل الطعام عملاً أتفرغ له، حتى لا تحس نفسي بتلذذ في الطعام".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٦٤ ـ ١٦٥

📖 **وقال أخر:** "كما أن حمار المسكين لكونه لا يجد قوتاً ليشبع به، يصبح هزيلاً ضعيفاً فتنطفئ منه شهوة الطبيعة، وإذ ركبه صاحبه، سار به ذليلاً سهل الانقياد بسبب ضعفه.

📖 هكذا الراهب الذي يقمع جسده بنقص القوت، ورداءه الملبس، فإن الشهوة العالمية تنطفئ من جسده، ونفسه تتضع بلا افتخار".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٧١

📖 **وقال القديس موسى الأسود:**

📖 "نسك النفس هو بغض التنعم، ونسك الجسد هو العوز".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ١٧١

📖 **قال القديس لنجيوس:** "الصوم يجعل الجسم يتضع".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٣٩

📖 **قال القديس مكسيموس:**

📖 "من غلب الحنجرة، فقد غلب كل الأوجاع".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٣٩

📖 **قال شيخ:** "جيد أن يكون فمك منتنا من شدة الصوم، فذلك أفضل من أن يوجد فيه رائحة خمر".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٣٩

📖 **قال أنبا دانيال:**

📖 "ما دام الجسد ينبت، فبقدر ذلك تذبل النفس وتضعف.

📖 وكلما ذبل الجسد نبتت النفس".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٣٩

📖 **شيخ حدثته أفكاره من جهة الصوم قائلة:** "كل اليوم وتنسك غداً"

📖 فقال: "لن أفعل ذلك، لكني لأصوم اليوم وتتم أرادة الله غداً".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٣٩

📖 **قيل عن أنبا قسيان:**

📖 "إنه ذهب إلى شيخ له ٤٠ سنة في البرية، وسأله بداية: "ماذا قومت أيها الأب في هذه الخلوة، التي لا تكاد تلتقي فيها بإنسان؟".

📖 فأجابه قائلاً: "إني منذ أن ترهبنت، لم تبصرني الشمس آكلا".

📖 فقال سائله: "ولا أبصرتني الشمس غاصبا قط؟!".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٣٩

📖 **قال راهب لشيخ:** "لي ثلاثون سنة لم آكل فيها لحماً".

📖 فأجابه الشيخ: "وهل لك ثلاثون سنة لم تخرج من فمك لعنة، تلك التي نهاك الله عنها؟".

📖 فلما سمع الأخ ذلك قال: "بالحقيقة هذه هي العبادة المرضية لله".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤٠

قل شيخ:

"كما إن الذئب لا يجتمع مع النعجة لإنتاج ولد، كذلك شبع البطن لا يجتمع مع توجع القلب لإنتاج فضيلة".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤٠



وقال أخر:

"لا تملأ بطنك من الخبز والماء، ولا تشبع من نوم الليل. فإن الجوع والسهر ينقيان أوساخ القلب من الأفكار، والجسد من قتال النجاسة، فيسكنه الروح القدس".

لا تقل: "اليوم عيد آكل وأشرب" فإن الرهبان ليس لهم عيد على الأرض، وإنما فصحهم هو خروجهم {هروبهم} من الشر، وعنصرتهم تكميل وصايا المسيح، ومظالهم حصولهم في ملكوت السماء. فأما الشبع من الخبز فإنما هو والد الخطية".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤٠



قال أنبا أولوجيوس لتلمذه:

"يا بُني: عود نفسك أضعاف بطنك بالصوم شيئاً فشيئا، لآن بطن الإنسان إنما يشبه زقاً فارغاً. فبقدر ما تمرنه، وتملأه، تزداد سعته. كذلك الأحشاء التي تُحشي بالأطعمة الكثيرة، إن أنت جعلت فيها قليلاً، ضاقت، وصارت لا تطلب منك ألا القليل".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤٠



كان أخ مقاتلا بالزني:

فسأل شيخاً أن يبتهل في أمره، لكيلا يقهره الشيطان.

فسأل الشيخ الله في أمره سبعة أيام، وبعدها سأل الأخ عن حالته فقال له: "لم يخف القتال بعد"، فتعجب الشيخ لذلك، وإذا بالشيطان قد ظهر له قائلاً: "أما أنا، فمنذ اليوم الأول في ابتهالك إلى الله بشأنه،

انصرفت عنه، إنما هو يقاتل ذاته وحده، لأنه يأكل ويشرب وينام كثيراً".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤٠

📖 **قالت القديسة سفرنيكي:**

📖 "لا يخدعنك تنعم العلمانيين الأغنياء، كأن فيه شيئاً نافعاً من اجل اللذة، لان أولئك يكرمون صناعة الطباخين لا غير، فجز أنت بالصوم ساعة الأطعمة، لأنه قد قيل: "أن نفسا مترفهة، إذا انتهرت من أربابها ألا تشبع خبزاً، فلن تطلب خمراً".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤١

📖 **قيل عن يوحنا ذهبي الفم:**

📖 إنه مدة إقامته في البطريركية، كان غذاؤه ماء الشعير، والدشيشة يومياً. كما كان يأخذ طعامه بوزن ومقدار، وهذا ما جعله أن ينسي الشهوة. أما ثوبه فقد كان من خرق، وشعر خشن، ولم يكن له ثالث".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤١

📖 **قال الأب أوغاريتوس:** "اقرن محبة اللاهوتية بالجوع، لأنه يأتي بالراهب إلى ميناء عدم الأوجاع".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤١

📖 **قال الأب لوقيوس:**

📖 "توجعت معدتي مرة، وطلبت طعاماً في غير أوانه، فقلت لها: "موتي، ما دمت قد طلبت طعاما في غير أوانه، فها أنا أقطع عنك ما كنت أعطيك إياه في أوانه".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤١

📖 **قالت القديسة سفرنيكي:**

"إذا صمت فلا تحتج بمرض، لأن الذين يصومون قد يسقطون في مثل هذه الأمراض. وإذا بدأت بالخير فلا تتعوق بقطع الشيطان إياك، فإنه سيبطل بصبرك".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤١

سؤال:

"كيف ينبغي للراهب أن يمارس خدمته في الترتيل، وتقدير الصوم؟".

الجواب: "سبيله ألا يعمل شيئاً يزيد على المرسوم، وذلك لأن كثيرين أرادوا أن يزيدوا على ما رسم، فما استطاعوا فيما بعد أن يعملوا {المرسوم}، حتى ولو اقل منه".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤١

سأل أخ الأب لوقيوس قائلاً: "أريد أن أصوم يومين يومين".

فقال له شيخ: قد قال إشعياء النبي: "إن أنت أضنيت عنقك كالحلقة، وافترشت المسوح والرماد، فلن يعتبر ذلك صوماً مقبولاً"، أما إذا أردت الصوم حقاً فأصرف الأفكار الخبيثة.

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤٢

قال شيخ:

"حصن الراهب هو: "الصوم". وسلاحه هو "الصلاة".

فمن ليس له صوم دائم، فلا يوجد حصن يمنع عنه العدو.

ومن ليست له صلا نقية، فليس له سلاح يقاتل به العداء".

كتاب بستان الرهبان - صفحة ٣٤٥



اذعوا في برية مصر: إن الصيام الكبير قد بدأ.

فمر أخ بشيخ كبير، وقال له: "لقد بدأ الصوم يا أبي".

فقال له الشيخ: "أي صيام يا ابني؟".

فقال له الأخ: "الصيام الكبير!".

📖 فأجاب الشيخ وقال له: "حقاً أقول لك، أن لي هنا ٥٣ سنة، لا أدري متي يبدأ الصوم الذي تقول لـي عنـه، ولا متـي ينتهـي، ولكـن سـيرة سنيني كلها واحدة".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٤٥ ـ ٣٤٦



📖 **قيل عن الأب ديسقورس {الشماس}:**

📖 إن خبزه كان من شعير، وعدس. وفـي كـل سـنة كـان يرسـم لنفسـه خطـة يبـدأ بهـا جهـاده قـائلاً مـثلا: "فـي هـذه السـنة سـوف لا التقـي بإنسان، ولن أكلم أحداً. وفي هذه السنة لـن أكـل طبيخـاً، ولـن أتـذوق ثمرة"، وهكذا كان يصنع في كل خطة.

📖 فإذا تمم إحداها، بدأ بالأخرى، وهكذا كان الحال طوال السـنة، وقـد كان يقول: "إن كنا نلبس الثوب السمائي فلن نوجد عراة، وإن وجـدنا لابسين غير ذلك الثوب، فماذا نصنع؟

📖 نخــاف أن نســمع ذلــك الصــوت القائــل: "أخرجــوه إلــى الظلمــة القصوى، هناك يكون البكاء وصرير الأسنان.

📖 فالآن يا أخوتي: قبيح بنا أن نقضـي فـي لـبس الإسـكيم هـذه السـنين كلها، وأن نوجد عراة في اليوم الأخيـر، ولـيس علينـا ثيـاب العـرس. فالويـل لنــا مــن تلــك الندامــة، إذا مــا نظرنــا إلــى ســائر الأبــرار والصديقين، وهم يصعدون إلى السماء، ونحن نساق إلى العذاب".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٤٥ ـ ٣٤٦



📖 **جاء عن الأب بلاديوس:**

📖 إنه أقام بالإسقيط ٢٠ سنة بقلاية، كان طعامـه خبـزاً، وملحـا دائمـاً. وإذا وافت أيام الفصح، كان يقول: "إن الأخوة يـأكلون خبـزاً وملحـاً، فعلي أن آكل خبزاً وأنا واقف".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٤٦



📖 **قال شيخ:**

📖 "إني أعرف إنساناً من أهل القلالي، هذا قد صام جمعة الفصح كلها، فلما كان وقت الاجتماع في عشية السبت، لم يحضر مع الأخوة، لئلا يأكل شيئاً مما يوضع على المائدة، بل عمل في قلايته يسيرا من السلق، وأكله بغير زيت".

كتاب بستان الرهبان ـ صفحة ٣٤٦

{٢٥}

فيلوكالية الآباء الزاهدين

فصل ٣٠

في حياة الجسد

كيف يجب على ذي السكينة أن يتغذى

📖 **كُتبَ:** "يا ابن البشر، طعامك الذي تأكله ليكن بالوزن ... واشرب الماء بمقدار" {حز٤: ١٠ ـ ١١}، لتتمكن بفضلها من الاضطلاع كما يجب بالجهاد الروحي، لتصون حياتك. فقد قيل: "ما لم تبذل دمك، لن تنال الروح".

📖 ويقول بولس العظيم أيضاً: "أقمع جسدي، وأذيقه العبودية، مخافة أن أكون مرفوضاً، بعدما وعظت غيري"

📖 وداود الإلهي يقول: "ونت ركبتاي من الصوم، وهزل جسدي عن السمن" (مز ١٠٩: ٢٤).

📖 واللاهوتي: "ولا شيء يخدم الله مثل الحياة القشفة {تحيا في تقشف}، ولا شيء، في المقابل، يكفل محبة الله للإنسان مثل الدموع".

📖 **والقديس إسحق:** "كما تسهر الأم على وليدها، يسهر المسيح على الجسد المتقشف، ويقيم دوماً بقربه".

📖 وأيضاً: "معرفة أسرار الله، لا تكمن في البطن المتخم".

🕮 وأيضاً: قيل: "نزرع في الدموع حصائد الابتهاج". كذلك يعقب الفرحُ العناء، الذي ترتضيه في سبيل الله".
🕮 وأيضاً: "طوبى لمن ينقض عنه كل ميوعة تفصله عن خالقه".

🕮 وأيضاً: "ولقد جربت طويلاً يمنة ويسرة، وامتحنت كثيراً في هاتين الطريقين، وأثخنت جروحاً لا تحصى الحقها بي الخصم، ولكني أقعمتُ سرّاً بمكافآت جزيلة، فورثت في ذاتي خبرة سنين طويلة. وفي المحنة، وبنعمة الله.
🕮 تعلمت هذا: "إن أساس كل الخيرات، واجتذاب النفس بعيداً عن الإسار {رباطات القيود التي يُقيَّد به الأَسير} الذي يزجها فيه العدو، والدرب الذي يقود إلى النور، وإلى الحياة. تعلمت أن هذا كله منوط باثنين: "استجماع في مكان واحد، ومداومة الصوم".

🕮 أي تنظيم حياتنا بقناعة البطن، والحكمة، والفطنة. والتلبث بلا حراك في مداومة البحث عن الله، والتأمل فيه.
🕮 بهذين يتحقق انقياد الحواس، ونكتشف زهد الروح ،وتهمد {تخمد} الأهواء العاتية، المعتلجة {التي تعمل} في الجسد، وبها تُسليس {تكون سهلة الانقياد} الأفكار، ويستنير الفكر، ويصحو لأعمال الفضيلة الإلهية، ويسمو معنى الأشياء، ويصفو.

🕮 وهما تنبجس {تتفجر، تتدفّق} فينا الدموع في كل وقت، وبلا قياس.
🕮 وكذلك ذكر الموت. وبها نوهب العفة النقية، البعيدة كل البعد عن كل تصوّر يقض الذهن، ونتقبل الرؤيا الثاقبة، ورهافة معرفة الأمور النائية {التي كانت بعيدة عنا معرفتها}. وبهما تتحقق أيضاً أغوار المعاني الصوفية، التي يدركها الذهن في قدرة أقوال الله.
🕮 والحركات الباطنة الناشئة في النفس، والبصيرة التي تخولنا التمييز بين الأرواح، والقوات المقدسة. وبين الرؤى الصحيحة،

والتصورات الزائفة.

📖 وبهما أخيراً ينشأ فينا الخوف من المسالك والدروب، التي تمخر أوقيانس الذهن. والخوف الذي يحررنا من التواني، والتهاون، والغيرة اللاهبة التي تغلب كل خطر، وتتخطى كل خوف، والحرارة التي تزدري كل الشهوات، وتمحوها من الفكر وتنسينا، مع ما تبقى ذكرى الأمور السالفة.

📖 وخلاصة القول إننا بهذين {بالجلوس في مكان واحد دون تنقل ـ وبمداومة الصوم} نكتشف حرية الإنسان الحق، وفرح النفس، والقيامة، والراحة مع المسيح في ملكوت السماوات.

📖 فإذا تهاون المرء في هذين، فليعلم أنه لا يفقد فقط كل ما أتينا على ذكره، بل يقلب أساس جميع الفضائل، بازدرائه هاتين الفضيلتين.

📖 فكما أنها بداية العمل الإلهي في النفس، ورأسه، والباب، والطريق، اللذان يقودان إلى المسيح، إذا حافظنا وواظبنا عليها.

📖 كذلك إذا انفصلنا، وابتعدنا عنهما، افضينا إلى اثنين يناقضانهما: "تهيج الجسد، والشراهة السمجة، وما ينجم عنها".

📖 **وفي موضع آخر:** "من الناس من هم منذ البدء مطبوعون على التواني، والميوعة. فيُذعرون، ويضطربون، لا من أجل الجهادات والجهود التي تقتضيها {الحياة الروحية} فقط.

📖 بل حتى من الحفيف الذي تحدثه أوراق الشجر، أقل حاجة ناجمة عن الجوع، بل أقل وهن يسيطر عليهم. فينكصون، ويرتدون إلى الوراء.

📖 وأما الآخرون الخلص {المُخلصين}، والمختبرون، فهم لا يغتذون حتى من البقول، بل يتقوتون من جذور النباتات الجافة، ولا يرضون

بأن يذوقوا شيئاً قبل الساعة المحددة لتناول الطعام.

يظلون منطرحين أرضاً في إعياء الجسم، ونزاعه.

عيونهم لم تعد تبصر جلياً، لما لحق أجسادهم من خواء {ضعف ووهن}، وبحافز هذه الضرورة، أمسوا على وشك الخروج من أجسادهم. ولكنهم في صلابة عزيمتهم، لا ينقادون للتخاذل، ولا للسقوط. لأنهم لا يسعون من صميم رغبتهم، إلا لتعنيف ذواتهم حباً بالله، ويؤثرون المشقة في سبيل الفضيلة، على التمتع بهذه الحياة العابرة، والراحة التي فيها.



وعندما تدهمهم التجارب، يبتهجون بأن يحققوا فيها ذواتهم، فيبلغوا الكمال. ولا يترددون بدافع حبهم الله، في مجابهة المشقات القاسية، التي توفرها لهم. وإلى أن يرحلوا عن هذه الحياة، يتلقون الإهانات بقلب رحب نبيل، ولا يتراجعون، لأنهم بالإهانات يُكمَّلون.

فيلوكالية الآباء الزاهدين - كاليستوس وأغناطيوس - الجزء الأول - صفحة ٨٣ - ٨٧

فصل ٣٤

في طريقة الطعام أيام الأحاد.
وفي أمور أخرى. في التقشف والتواضع

في جميع أيام الأحاد، كما في السبوت، كل مرتين في النهار. هذه الصيغة فلنبقي عليها كما هي بلا وهن. وكذلك في الأيام الممنوحة للآباء القديسين، والمحللة نوعاً ما، عبر تقليد مديد، أو لدواع أخرى مستحدثة. سواء من الله صدرت، أم من غيره.

في هذه الأيام، نقلع عن الوجبة الواحدة، والأطعمة الجافة، ونتناول جميع الأطعمة المفيدة، والتي لا ملامة فيها، ومن البقول باعتدال، وبالقدر المحدد لنا. لأنه من الأفضل أن نعتدل في كل شيء.

وأما في حال الأمراض الجسدية فبالإمكان - كما قلنا - أن نأكل بلا خجل، من جميع الأطعمة المشروعة، والمفيدة، والمشددة للجسد.

وهذا ما علمه الآباء الإلهيون: "قتل الأهواء لا الجسد".

ليكن إذن طبيعياً لديك، استناداً إلى ما ورد التعليم به، أي إلى ما هو مباح في الحياة الرهبانية، أن تقل من الأكل، فتؤدي الله مجداً وحمداً، وتكون متواضعاً.

ولكن عليك أن تتخل عما هو فوق حاجتك، فإن ندرة الأشياء - يقول القديس اسحق: "تعلم الإنسان القناعة، حتى وإن لم يكن له فيها رغبة". وأما إذا تيسرت لنا الأشياء موقورة، ومباحة، فلا نستطيع أن تملك ذاتنا.

لا تهو رغد العيش، لأن النفس المحبة الله - في نظر القديس اسحق أيضاً "لا تجد رغدها إلا في الله" اختر إذن المشقة، والحياة القشفة، والاتضاع. لأن التقشف، والتواضع - كما قال أحد القديسين هما اللذان يمكناننا من الوصول إلى يسوع.

فيلوكالية الآباء الزاهدين - كاليستوس وأغناطيوس - الجزء الأول - صفحة ٩٢ - ٩٣

فصل ٣٥

في طريقة الطعام والتصرف أثناء الصوم الكبير وبخاصة في غضون الأسبوع المقدّس

في شأن الطعام الذي يجب عليك أن تتناوله، وطريقة

حياتك أثناء الصوم الكبير، نرى ألا ضرورة لتزويدك بشرح مفصل ومخصص. عليك في زمن الصيام المقدس، إلا في السبوت والأحاد، أن تقوم بما هو مفروض عليك، في الأيام التي تأكل فيها عند الساعة التاسعة. وإذا أمكنك، فكن أشد صرامة، وقناعة، في فترة الصيام العظيم المقدس، فهو يؤدي عشر السنة كلها، وبواسطة يوم الرب يوم القيامة الإلهي المنير، يهب الظافرين في المسيح يسوع، مكافآت جهاداتهم.

فيلوكالية الآباء الزاهدين - كاليستوس وأغناطيوس - الجزء الأول - صفحة ٩٤



